

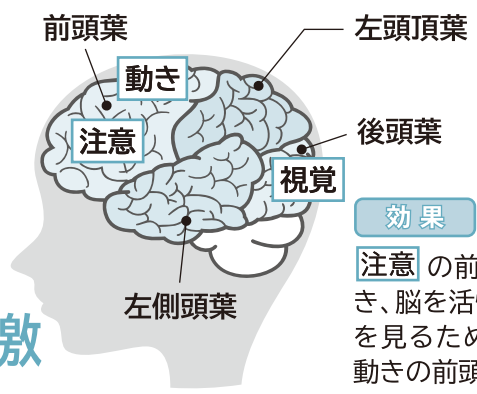
上松先生と



VOL.20

今回のテーマ

文字探しで脳刺激



効果

注意 の前頭葉の前頭前野が働き、脳を活性化します。また、文字を見るため **視覚** の後頭葉、手の動きの前頭葉が活性化します。

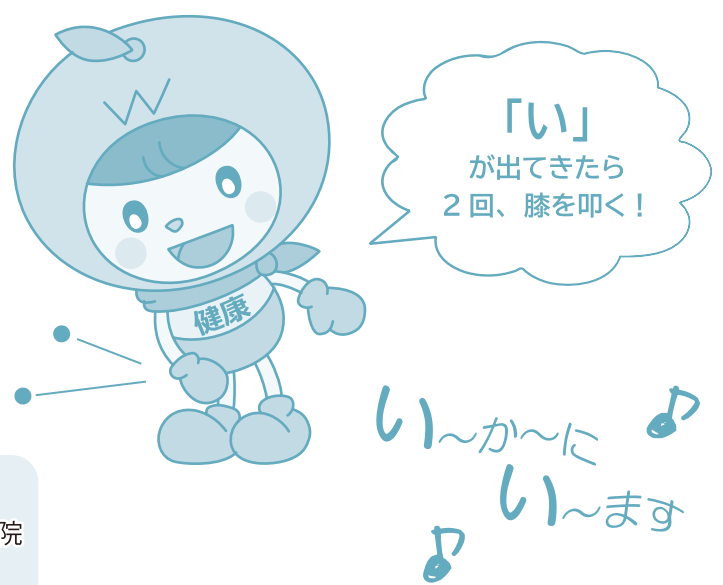
下記の歌詞を歌いながら、指示された文字が出てきたら動作を加えましょう。

1. 「か、が」が出てきたら、2回手のひらで拍手をしましょう。
2. 「い」が出てきたら、2回手のひらで膝を叩きましょう。
3. 1. と 2. を同時に行いましょう。

兔(うさぎ) 追(お)いし 彼(か)の山
 小鮒(こぶな) 釣(つ)りし 彼(か)の川
 夢(ゆめ) は今(いま)も 巡(めぐ)りて
 忘(わす)れがたき 故郷(ふるさと)

如何(いか)にいます 父母(ちちはは)
 恙(つつが)無(な)しや 友(とも)がき
 雨(あめ)に風(かぜ)に つけても
 思(おも)い出(い)ずる 故郷(ふるさと)

志(こころざし)を 果(は)たして
 いつの日(ひ)にか 帰(かえ)らん
 山(やま)は青(あお)き 故郷(ふるさと)
 水(みず)は清(きよ)き 故郷(ふるさと)
 水(みず)は清(きよ)き 故郷(ふるさと)



声に出して歌いながら挑戦しましょう!

和歌山県立医科大学大学院
 保健看護学研究科

上松 右二 教授