

# 松葉園～リハビリ通信～ 令和5年1月号

## 今月のリハビリ風景



※写真:左から  
笠原、市川、後藤



あと10回がんばりましょう！

## ♪やる気を継続する4つのポイント♪

明けましておめでとうございます。

今回は脳を刺激し、やる気を継続させやすい4つのポイントについてお話します。目標を決め、継続して行いたいけれど三日坊主になってしまう。そんな時のポイントとして、1つ目はまずは体を目的に向けて動かすこと。動くことで脳もやる気になります。

2つ目は新しい刺激を取り入れること。ランニングであれば走る場所を変える、服装を変えることで新たな経験として脳を刺激します。

3つ目はご褒美です。これが出来たら美味しいものでも良いですが、小さな目標をたて、出来た時の達成感がやる気を引き起こします。

最後は思い込み。これは出来る、出来たイメージを持つことです。出来るイメージを持つことでモチベーションが保ちやすくなります。今年の目標は決まりましたか？みなさんで目標を達成しましょう♪