

# 松葉園～リハビリ通信～令和4年2月号

## 今月のリハビリ風景



※写真:左から  
笠原、市川、後藤



楽しい話をしながら歩くと、時間があつという間に過ぎます

## 👤👤 生き生きと暮らすヒント 👤👤

今回は、生活を心地よく過ごすための方法のひとつで、簡単に”自分らしさ”を探してみることをご紹介します。私たちは人それぞれに、好きなこと、わくわくすること、リラックスできることがあります。生活のなかで、自分の好きな感覚を意識的に取り入れ、気持ちの良い環境を作ることは、生活の意欲の向上や脳の活性化が期待できます。自分自身も気づいていないかもしれない、好きなこと・心地よいものをできるだけ具体的に思い出して、好きなことを10個、挙げてみましょう。

例) 寝る前の読書・炊き立てのご飯の香り・お風呂でのんびりする・空を眺める・朝の珈琲・カラオケで好きな曲を唄う・時代劇をみる・新聞を眺める・好物の料理を作る・気の合う人と話をする。

実際に挙げてみると、なかなか出てこないものです。また、身近な人と意見交換すると、その方の意外な面がみられるかもしれません。お試しください！