



五感を使って  
楽しく歩こう

おうちで簡単シリーズ10

# 元気を維持するところ ハッピーウオーキング編

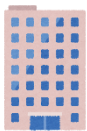


## 楽しく歩きましょう



五感（見る・聴く・嗅ぐ・味わう・触る）を刺激すると、脳の活性化につながると言われています。ウオーキングにプラスして私たちが心地よくしてくれるものを感じてみましょう。

色とりどりの花や景色、小鳥の声や小川のせせらぎ、花々の香しい香り、心地よい風などを存分に感じ、たくさん脳を刺激しましょう。



ビル ⇒ コンクリートの塊

色・形など新しい発見に感動



花 ⇒ 色とりどりの花に季節や小さな命を感じる

日頃の悩みや不安が緩和される



鳥 ⇒ 美しい声やさえずり

自然を感じ心が癒される

😊 外は私たちが心地よくさせてくれるもので溢れています。

自然…新鮮な空気、気持ちよい風、花、鳥、虫の声、青い空、いろいろな形の雲、月や星、夜明け、美しい日の出、夕暮れ、夕焼け、虹

季節…暑さ、寒さ、暖かさ、涼しさ



人間…可愛い子供、微笑ましい親子連れや夫婦

これらのものを存分に感じ、たくさん脳を刺激しましょう。気分もよくなり、やる気も出てくるはずですよ。