

足の裏全部にガムテープを貼る。

(6). 飽きる、続けられない。

- ・「しなければならない」という左脳を使う運動、仕事は飽きる。
- ・右脳を使う運動にしなければならない。右脳を使う＝楽しむ運動。運動を楽しむ。歩きながら、楽しむようにする（友達と歩く、草花や鳥を見ながら歩く、）

(7). 環境の障害

雨が降ったらどうするか。寒かったらどうするか。風が吹いたらどうするか。暑くなったら、喉が渴いたら、お腹が空いたらどうするか。虫の多いところはどうか？

落の茎

千寿会 三愛病院 内科 登別市中登別町 2 4 - 1 2

Tel 0143-83-1111 金上 宣夫

E-mail: nobu_kanagami@nifty.com

(アンダーバー)