1月3日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **瞳の日**
眼鏡・コンタクトレンズの業界が制定。

● **戊辰戦争開戦の日**
1868（慶応4）年のこの日、戊辰戦争が始った。

瞳の日にちなんで「目のクイズ」

【第1問】目の中で、カメラのレンズのようにピントを合わせる部分は？
① 水晶体　② まぶた　③ まつげ

【第2問】まばたきは、ふつう1分間に何回くらいでしょう？
① 約3回　② 約20回　③ 約100回

【第3問】目が疲れたとき、目を休めるにはどこを見るとよいでしょう？
① テレビの画面　② 手もとの新聞　③ 窓の外の遠くの景色

【第4問】「メガネの日」は何月何日でしょう？
① 1月1日　② 8月8日　③ 10月1日

【第5問】日本にメガネを伝えたといわれる人は、だれでしょう？
① ペリー　② ザビエル　③ ジョン万次郎

【第6問】ことわざ「目は○○ほどに物を言う」。○○に入るのは？
① 口　② 耳　③ 手

今日の体操「目の体操」（座ったまま）

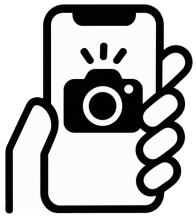
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 遠くと近くを見る（10往復）
人さし指を顔の前に立てて、指先を見ます。次に、窓の外など遠くを見ます。
これを10回くり返します。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：顔は動かさず、指を追う
スタッフが人さし指を立てて、ゆっくり右・左・上・下へ動かします。みなさんは顔を動かさず、目だけで追いかけましょう。スタッフが指を止めたら「はい！」と声を出します。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

答え 1月3日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



瞳の日にちなんで「目のクイズ」

【第1問】目の中で、カメラのレンズのようにピントを合わせる部分は？

① 水晶体　② まぶた　③ まつげ

水晶体は、厚さを変えてピントを合わせる透明なレンズです。近くを見るときは厚く、遠くを見るときはうすくなります。年をとると水晶体がかたくなり、手もとが見えにくくなります。

【第2問】まばたきは、ふつう1分間に何回くらいでしょう？

① 約3回　② 約20回　③ 約100回

まばたきは1分間に15～20回ほどといわれます。目の表面をなみだでうるおす大切な動きです。テレビや細かい作業に集中すると回数が減り、目がかわきやすくなります。

【第3問】目が疲れたとき、目を休めるにはどこを見るとよいでしょう？

① テレビの画面　② 手もとの新聞　③ 窓の外の遠くの景色

近くを見ているあいだ、目の中ではピントを合わせる筋肉が力を入れ続けています。遠くの景色や空をながめると、その筋肉がゆるみます。ときどき窓の外を見るのがおすすめです。

【第4問】「メガネの日」は何月何日でしょう？

① 1月1日　② 8月8日　③ 10月1日

10月1日を「1001」と書くと、1が2本のつる、0が2つのレンズに見えることから「メガネの日」になりました。眼鏡の業界団体が定めた記念日です。

【第5問】日本にメガネを伝えたといわれる人は、だれでしょう？

① ペリー　② ザビエル　③ ジョン万次郎

フランシスコ・ザビエルが、山口の大名・大内義隆にメガネをおくったのが始まりといわれます。徳川家康が使ったといわれるメガネは、静岡の久能山東照宮に残っています。

【第6問】ことわざ「目は〇〇ほどに物を言う」。〇〇に入るのは？

① 口　② 耳　③ 手

気持ちは言葉にしなくても、目つきや目の表情に表れるという意味です。にっこり笑う目、心配そうな目―目を見て話すと、相手の気持ちがよく伝わりますね。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場

プリントのダウンロードはこちら →

まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます