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）

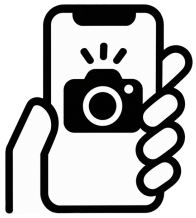
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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