2月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **世界対がんデー**
2000年の「対がん同盟結成を呼びかけるパリ憲章」に基づき、国際対がん連合（UICC）が2002年から実施。

● **西の日**
「に（2）し（4）」の語呂合せ。

世界対がんデーにちなんで「がんと検診クイズ」

【第1問】日本人が一生のうちにがんと診断されるのは、およそ何人に1人？
① 2人に1人　② 10人に1人　③ 100人に1人

【第2問】がん検診について、正しいのはどれ？
① 元気な人は受けなくてよい
② 症状がないうちに見つけられる
③ 症状が出てからで十分

【第3問】がんにならないくらしの心がけとして、すすめられているのは？
① 塩からいものを多めに　② お酒を毎日たくさん　③ 野菜や果物をとる

【第4問】厚生労働省がすすめる「プラス・テン」。今より何分多く体を動かそう？
① 1分　② 10分　③ 60分

【第5問】ピンクリボンは、何のがんを知ってもらう運動のしるし？
① 胃がん　② 肺がん　③ 乳がん

【第6問】大腸がん検診で、ふつう調べるものは？
① 便　② 髪の毛　③ つめ

今日の体操「体を動かす習慣づくり体操」（座ったまま）

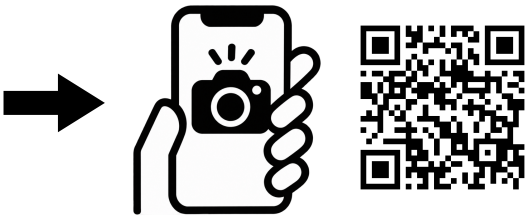
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 少し息が上がるまで足踏み（1分）
ひざを高めに上げて1分間足踏みします。「話はできるが、歌うのは少しつらい」くらいの速さが目安です。つらければ休みながらで大丈夫です。

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：10ずつ数える
足踏みを続けながら、みんなで「10、20、30…」と100まで数えます。100まで行ったら、「100、90、80…」と10ずつ減らして0まで数えましょう。

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