2月10日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **ふとんの日**
  全日本寝具寝装品協会が1997（平成9）年に制定。
- **海の安全祈念日**
  全国水産高校長協会が2003（平成15）年に制定。
- **簿記の日**
  全国経理学校協会（現 全国経理教育協会）が2004（平成16）年に制定。
- **ニットの日**
  横浜手作りニット友の会が1988（昭和63）年に制定。

ふとんの日にちなんで「ぐっすり眠りクイズ」

【第1問】毎日なるべく同じ時間にするとよいのは？
① 寝る時間　② 起きる時間　③ 昼ごはんの時間

【第2問】朝起きたら、まずするとよいといわれるのは？
① 朝日の光をあびる　② 冷たい水をかぶる　③ もう一度寝る

【第3問】昼寝の長さは、どのくらいがよいといわれる？
① 30分くらいまで　② 1時間半　③ 3時間

【第4問】寝る前に飲むのを控えたいものは？
① 白湯（さゆ）　② ホットミルク　③ コーヒー

【第5問】寝る前の運動として向いているのは？
① ジョギング　② 腕立てふせ　③ ゆっくりストレッチ

【第6問】ふとんを干すのによいといわれる時間帯は？
① 朝6時ごろ　② 10時～15時ごろ　③ 夕方6時ごろ

今日の体操「眠りをよくする体操」（座ったまま）

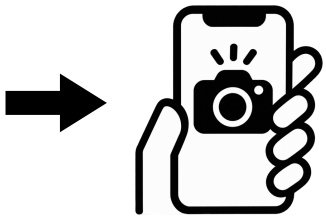
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 力を入れて、ぬく（3回）
両手をぎゅっとにぎり、肩を耳まで上げて、全身に5秒力を入れます。「ふーっ」と息を吐きながら、いっきに力をぬきます。3回。

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：数えながら息を吐く
スタッフが「吸って、1、2、3、4」「吐いて、1、2…8」と数えます。それに合わせて鼻から吸い、口からゆっくり吐きます。10回くり返しましょう。

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