2月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **嫌煙運動の日**
1978（昭和53）年のこの日、東京・四谷で「嫌煙権確立をめざす人々の会」が設立された。

● **エアメールの日**
1911年のこの日、インドで、飛行機によって初めて郵便物が運ばれた。

● **冥王星の日**
1930年のこの日、アメリカ・ローウェル天文台のクライド・トンボーが、1月23日と1月29日に撮影した写真との比較研究から、太陽系第9惑星・冥王星を発見した。

● **方言の日（鹿児島県大島地区）**
鹿児島県大島地区文化協会連絡協議会が2007年に制定。

嫌煙運動の日にちなんで「たばことけむりのクイズ」

【第1問】たばこの煙を、まわりの人が吸ってしまうことを何という？
① 間接喫煙　② 受動喫煙　③ 副流喫煙

【第2問】有害な成分がより多いといわれる煙は？
① 吸う人が吸いこむ煙　② たばこの先から立つ煙　③ どちらも同じ

【第3問】たばこで、とくに気をつけたい火事の原因は？
① 寝たばこ　② 料理　③ ストーブ

【第4問】たばこがおもな原因の肺の病気「COPD」。以前の呼び名は？
① 肺気腫（はいきしゅ）など　② 結核　③ 盲腸

【第5問】息切れしたときに楽になるといわれる呼吸は？
① 息を止める　② 速い呼吸　③ 口すぼめ呼吸

【第6問】たばこをやめて数日で、戻ってくるといわれる感覚は？
① 視力　② 聴力　③ 味やにおい

今日の体操「息を吐く体操」（座ったまま）

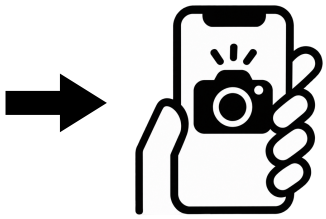
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **口すぼめ呼吸（10回）**
鼻から4つ数えて吸い、口をすぼめて、ろうそくの火をゆらすように8つ数えて細く長く吐きます。10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：「エヘン！」とせきばらい**
おなかに手をあてます。スタッフが「1、2、3！」と言ったら、みんなで「エヘン！」と大きくせきばらい。おなかがへこむのを手で確かめましょう。5回くり返します。

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