2月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **血液銀行開業記念日**
- **脱出の日**
  1815年のこの日、エルバ島に流刑されていたナポレオンが島を脱出してパリに向かった。
- **包む（ラッピング）の日**
  東京都渋谷区宇田川町に本社を置き、贈り物などを包む（ラッピング）ための商品を企画・販売する「株式会社包む」が制定。



血液銀行開業記念日にちなんで「血液と血圧のクイズ」

【第1問】日本人にいちばん多い血液型は？
① A型　② B型　③ O型

【第2問】今、日本で献血を受け付けているのは？
① 保健所　② 郵便局　③ 日本赤十字社

【第3問】血圧を測るとき、腕帯（うでおび）を巻く腕の高さは？
① ひざの高さ　② 心臓と同じ高さ　③ 頭より上

【第4問】家で血圧を1日1回測るなら、いつがよい？
① 朝、起きてトイレのあと　② 食事の直後　③ お風呂あがり

【第5問】冬に血圧が上がりやすいのは、なぜ？
① 日が短いから　② 水を飲まないから　③ 寒さで血管がちぢむから

【第6問】高血圧について、正しいのは？
① 必ず頭が痛くなる　② 自覚症状がほとんどない　③ 熱が出る

今日の体操「血のめぐり体操」（座ったまま）

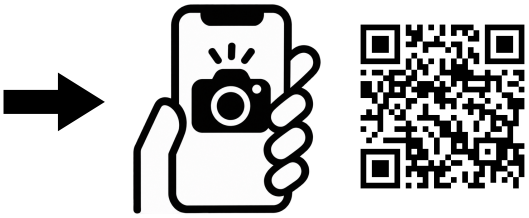
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ふくらはぎをのばす（左右5回）
片足を前に出してかかとを床につけ、つま先を手前に引いて5秒。ふくらはぎがのびるのを感じます。左右5回ずつ。

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：数えながらグーパー
足踏みをしながら、両手でグー・パーをくり返します。同時に、みんなで30から1つずつ減らして「30、29、28…」と数えましょう。20まで言えたら大成功です。

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