3月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **催眠術の日**
  催眠術をかける時のかけ声「3、2、1」から。
- **国際人種差別撤廃デー**
  1966年の国連総会で制定。
- **世界詩歌記念日**
  ユネスコが1999年に制定。
- **世界ダウン症の日**
  世界ダウン症連合が2006年に制定。

催眠術の日にちなんで「ぐっすり眠りクイズ」

【第1問】「春眠（しゅんみん）暁（あかつき）を覚えず」。もとはどこの国の詩？
① 日本　② 中国　③ インド

【第2問】夜、眠くなるようにはたらくホルモンの名前は？
① アドレナリン　② インスリン　③ メラトニン

【第3問】ことわざ「寝る子は○○」。○○に入る言葉は？
① 育つ　② 笑う　③ 太る

【第4問】国のガイドでは、高齢の方が寝床（ねどこ）にいる時間は何時間未満がよい？
① 4時間　② 6時間　③ 8時間

【第5問】お風呂は、寝るどのくらい前に入ると寝つきやすいといわれる？
① 寝る直前　② 1～2時間前　③ 5時間前

【第6問】朝、日の光をあびると、体内時計はどうなるでしょう？
① ととのう　② 止まる　③ ずれていく

今日の体操「ぐっすりストレッチ」（座ったまま）

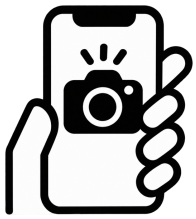
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 肩回し（前へ5回・後ろへ5回）
両手の指先を肩にのせ、ひじで大きな円をかくように、ゆっくり回します。

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：ひつじ数え足踏み
足踏みしながら、みんなでひつじを1から数えます。5・10・15・20のときは、数のかわりに両手をあげて「メ～」と言います（例：1、2、3、4、メ～、6…）。

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