答え 4月19日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



食育の日にちなんで「お口と飲みこみクイズ」

【第1問】口の体操「パタカラ」。「パ」で主に動かすところは？

① くちびる　② 舌　③ のどの奥

「パ」は、くちびるをしっかり閉じてから、はじくように言います。くちびるを閉じる力は、食べ物を口からこぼさないために使われます。

【第2問】では「タ」で主に動かすところは？

① くちびる　② 舌の先　③ のどの奥

「タ」は、舌の先を上あごの前のほうにつけて言います。舌で食べ物を押しつぶしたり、まとめたりする動きにつながります。

【第3問】食べ物や飲み物が、まちがって気管に入ることを何という？

① 誤嚥（ごえん）　② しゃっくり　③ げっぷ

「誤嚥（ごえん）」といいます。むせるのは、気管に入りかけたものを外に出そうとする体の働きです。食事の前に口を動かしておくのがおすすめです。

【第4問】大人が1日に出すつば（だ液）の量は、およそどれくらい？

① 約100ミリリットル　② 約300ミリリットル　③ 約1～1.5リットル

1日に1～1.5リットルほど出るといわれます。だ液は食べ物をまとめて飲みこみやすくし、口の中をきれいにたもつ働きもしています。

【第5問】よくかんで食べる目安。ひと口で何回くらいかむとよいといわれる？

① 5回　② 30回　③ 100回

厚生労働省は「噛ミング30（カミングサンマル）」として、ひと口30回かむことをすすめています。よくかむと、だ液もたくさん出ます。

【第6問】食事のとき、むせにくい姿勢はどれ？

① あごを上げる　② 横を向く　③ あごを少し引く

あごが上がると、のどがまっすぐになって、食べ物が気管に入りやすくなるといわれます。あごを軽く引いて食べるのがおすすめです。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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