7月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **全国安全週間**
  1960年5月の閣議で、産業災害・交通事故・火災等の災害防止を図る為に制定。
- **サラダ記念日**
- **公認会計士の日**
  日本公認会計士協会が1991年に制定。
- **零戦の日**
  1939年のこの日、零式艦上戦闘機（零戦）の試作機の試験飛行が始った。

全国安全週間にちなんで「家のなかの安全クイズ」

【第1問】家のなかで高齢の方が転ぶことが多いのは、どこでしょう？
① 階段　② 居間や寝室　③ 浴室

【第2問】つまずきのもとになりやすいものは、どれでしょう？
① カーテン　② 大きなたんす　③ 床をはう電気コード

【第3問】夜中にトイレへ行くとき、いちばん役に立つのは？
① 足もとを照らす小さな明かり　② 大きな音の目覚まし　③ 厚いくつ下

【第4問】手すりをつけるなら、まずどこがよいでしょう？
① 台所のまん中　② 天井の近く　③ トイレ・浴室・玄関

【第5問】家のなかではくものとして、転びにくいといわれるのは？
① かかとのある室内ばき　② かかとのないスリッパ　③ 厚いくつ下

【第6問】高いところの物を取るとき、よい方法はどれでしょう？
① いすの上に立つ　② よく使う物は腰から目の高さに置く　③ つま先立ちで取る

今日の体操「ヒヤリ知らず体操」（座ったまま）

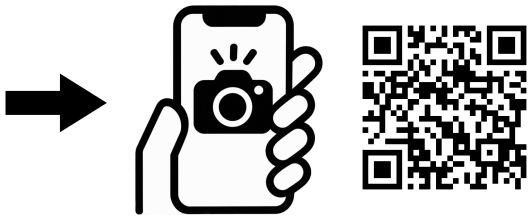
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 片足ずつ床を踏みしめる（左右10回ずつ）
右足で床をぐっと強く押して、5つ数えてゆるめます。10回したら、左足も10回。足の裏全体で床を感じましょう。

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：「あぶない！」で足を出す
スタッフが「あぶない！」と言ったら、すばやく片足を前に出して床を踏みしめます。「右！」「左！」と出す足を言うこともあります。20回ほど、だんだん速く。

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

答え 7月6日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



全国安全週間にちなんで「家のなかの安全クイズ」

【第1問】家のなかで高齢の方が転ぶことが多いのは、どこでしょう？

① 階段　②居間や寝室　③ 浴室

東京消防庁の調べでも、家のなかの事故は居間や寝室で多く起きています。いちばん長く過ごす、慣れた場所だからこそ油断が出やすいのです。

【第2問】つまずきのもとになりやすいものは、どれでしょう？

① カーテン　② 大きなたんす　③床をはう電気コード

床をはうコードや、めくれたじゅうたんの端は、足が引っかかりやすいところです。コードは壁ぎわにまとめておくと安心です。

【第3問】夜中にトイレへ行くとき、いちばん役に立つのは？

①足もとを照らす小さな明かり　② 大きな音の目覚まし　③ 厚いくつ下

夜の暗い廊下は、転びやすい場面のひとつです。足もとを照らす明かりがあると安心です。厚いくつ下は、床ですべりやすいので注意しましょう。

【第4問】手すりをつけるなら、まずどこがよいでしょう？

① 台所のまん中　② 天井の近く　③トイレ・浴室・玄関

立ち上がる・またぐ・段差を上り下りする、という動きがある場所です。トイレ、浴室、玄関の3か所から考えるのがよいといわれます。

【第5問】家のなかではくものとして、転びにくいといわれるのは？

①かかとのある室内ばき　② かかとのないスリッパ　③ 厚いくつ下

かかとのないスリッパは脱げやすく、つまずきやすいといわれます。かかとまで包む室内ばきで、底がすべりにくいものを選ぶと安心です。

【第6問】高いところの物を取るとき、よい方法はどれでしょう？

① いすの上に立つ　②よく使う物は腰から目の高さに置く　③ つま先立ちで取る

いすや台からの転落は、大きなけがにつながります。よく使う物は、腰から目の高さの取りやすい場所に置き、高い所の物は家族に頼みましょう。

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