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）

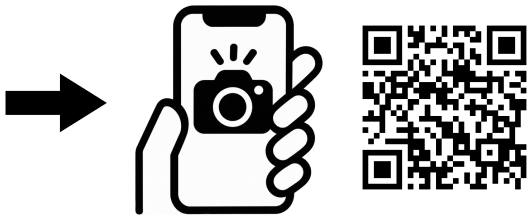
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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