8月10日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **健康ハートの日**
日本心臓財団と厚生省（現在の厚生労働省）が1985（昭和60）年に制定。

● **道の日**
建設省（現在の国土交通省）道路局が1986（昭和61）年に制定。

● **宿の日**
全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会（全旅連）青年部が制定。

● **ホームヘルパーの日**
富山県ホームヘルパー協議会のシンボルマークから、「ハー（8）ト（10）」「ハ（8）ト（10）」の語呂合せ。

健康ハートの日にちなんで「心臓のクイズ」

【第1問】心臓の大きさは、その人の何くらいでしょう？
① にぎりこぶし　② 顔　③ 手の指1本

【第2問】日本高血圧学会がすすめる、1日の塩の量の目安は？
① 6グラム未満　② 10グラム未満　③ 15グラム未満

【第3問】ふくらはぎは「第二の○○」と呼ばれます。○○に入るのは？
① 脳　② 心臓　③ 胃

【第4問】自分で脈をはかるとき、指をあてるのはどこ？
① 指先　② 手首の親指側　③ 手首の小指側

【第5問】心臓の中にある部屋の数は、いくつでしょう？
① 2つ　② 3つ　③ 4つ

【第6問】急に人が倒れたとき、救急車を呼ぶ電話番号は？
① 110番　② 117番　③ 119番

今日の体操「ハートにやさしい体操」（座ったまま）

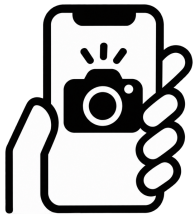
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足首の曲げのばし（左右10回ずつ）
片足を少し前に出し、つま先を自分のほうへ引きよせます。つぎに、つま先を前へのばします。ゆっくり、息を止めずに。

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：数えながら足踏み
足踏みをしながら、全員で1から30まで声に出して数えます。スタッフが「逆！」と言ったら、そこから1へもどりましょう。声を出しつづけるのがコツです。

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