8月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **裸足の記念日**
日付「は（8）だ（1）し（4）」（裸足）と読む語呂合わせから。

● **専売特許の日**

裸足の記念日にちなんで「足のクイズ」

【第1問】足の裏の、くぼんだところを何という？
① 土踏まず　② くるぶし　③ かかと

【第2問】「二の足を踏む」とは、どんな意味でしょう？
① ためらう　② いそぐ　③ よろこぶ

【第3問】足首の両わきにある、ぽこっと出た骨は？
① すね　② くるぶし　③ ひざ

【第4問】片方の足には、骨がおよそ何本あるでしょう？
① 6本　② 26本　③ 56本

【第5問】鼻緒（はなお）がついている、昔からのはきものは？
① 長ぐつ　② スリッパ　③ げた

【第6問】「足を洗う」とは、どんな意味でしょう？
① 旅に出る　② けがをする　③ よくない暮らしをやめる

今日の体操「お墓参り体操」（座ったまま）

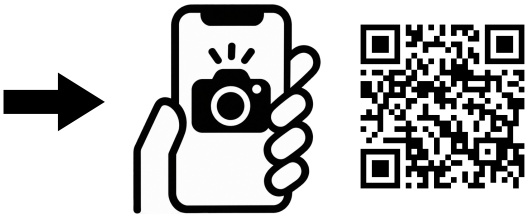
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 前にかがんで拾う（左右5回ずつ）
座ったまま、床の物を拾うように片手をゆっくり足もとへ下ろし、もとにもどして背すじをのばします。ふらつく人は、浅くかがむだけでOK。

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：合図で歩き方を変える
足踏みをしながら、スタッフが「砂利！」と言ったらゆっくり大きく、「段差！」でももを高く、「平ら！」でふつうの足踏みにします。順番はばらばらです。

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

答え 8月14日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



裸足の記念日にちなんで「足のクイズ」

【第1問】足の裏の、くぼんだところを何という？

① 土踏まず　② くるぶし　③ かかと

土を踏まないところなので「土踏まず」といいます。アーチの形が、歩くときの衝撃をやわらげるクッションの役目をしています。

【第2問】「二の足を踏む」とは、どんな意味でしょう？

① ためらう　② いそぐ　③ よろこぶ

一歩目は出したのに、二歩目をなかなか踏み出せないようすから、思いきれずにためらうことをいいます。

【第3問】足首の両わきにある、ぽこっと出た骨は？

① すね　② くるぶし　③ ひざ

くるぶしは、すねの骨のはしにあたります。内側と外側にあり、外側のほうが少し低いところにあります。さわって確かめてみましょう。

【第4問】片方の足には、骨がおよそ何本あるでしょう？

① 6本　② 26本　③ 56本

片足に26本ほど、両足で50本以上の骨があります。体全体の骨のおよそ4分の1が、足に集まっているといわれます。

【第5問】鼻緒（はなお）がついている、昔からのはきものは？

① 長ぐつ　② スリッパ　③ げた

鼻緒を足の指ではさんではきます。歩くときに足の指に力が入るので、げたやぞうりは、足の指をよく使うはきものです。

【第6問】「足を洗う」とは、どんな意味でしょう？

① 旅に出る　② けがをする　③ よくない暮らしをやめる

はだしで修行したお坊さんが、寺にもどって足を洗い、心も清めたことが由来といわれます。よくない仕事や暮らしをやめることをいいます。

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 →

© 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