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）

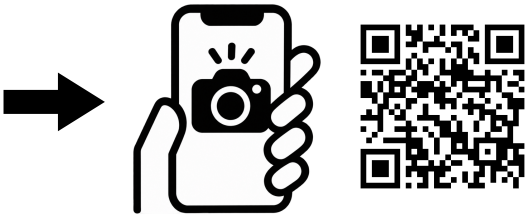
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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