8月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **パパフロの日**
化粧品メーカーの株式会社資生堂が制定。

● **人権宣言記念日**
1789年のこの日、フランスの憲法制定国民議会が「人間と市民の権利の宣言」（フランス人権宣言）を採択した。

● **レインボーブリッジ開通記念日**
1993年（平成5年）のこの日、東京で東日本最大のつり橋「レインボーブリッジ」が開通した。

パパフロの日にちなんで「お風呂のクイズ」

【第1問】洗い場で使う椅子は、どんなものがよいでしょう？
① 背もたれとひじかけがある　② できるだけ低い　③ 折りたためれば何でも

【第2問】お風呂の前とあとに、するとよいことは？
① 水分をとる　② すぐに横になる　③ 何も食べない

【第3問】浴槽をまたぐとき、安全なのはどれでしょう？
① 勢いをつけて一気に　② ふちを持って片足ずつ　③ 目をつぶって

【第4問】消費者庁がすすめる、お湯の温度の目安は？
① 38度以下　② 41度以下　③ 45度以下

【第5問】お風呂に入るのを、ひかえたほうがよいときは？
① 夕方　② 晴れた日　③ お酒を飲んだすぐあと

【第6問】銭湯の壁に、よくえがかれている山は？
① 阿蘇山　② 浅間山　③ 富士山

今日の体操「またぎ体操」（座ったまま）

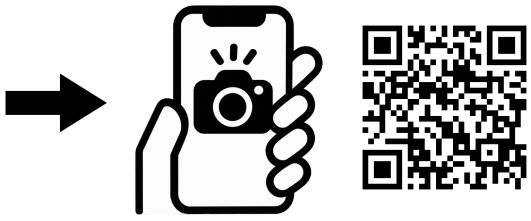
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 高くまたぐ（左右5回ずつ）
座ったまま、右足のももを高く上げ、体の前で左のほうへ動かして下ろします。もとにもどします。浴槽をまたぐときの動きです。

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：合図でまたぐ・止まる
スタッフが「またぎます！」と言ったら片足を上げて止め、「下ろします！」でゆっくり下ろします。「まだです！」のときは、上げたまま待ちましょう。

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