9月3日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **ベッドの日**
日本ベッド工業会が制定。

● **ホームラン記念日**
1977年のこの日、後楽園球場で巨人の王貞治選手が通算756号ホームランを打ち、それまでアメリカ大リーグのハンク・アーロンが持っていた世界最高記録を更新した。

● **クエン酸の日**
レモン果汁を創業製品とするポッカコーポレーションが制定。

● **グミの日**
グミキャンディーを製造するUHA味覚糖が制定。

ベッドの日にちなんで「すやすや眠りクイズ」

【第1問】ことわざ「寝る子は〇〇」。〇〇に入るのは？
① 育つ　② 太る　③ 笑う

【第2問】年をとると、夜の眠りはどうなりやすいといわれるでしょう？
① 深く長くなる　② 浅く短くなる　③ 変わらない

【第3問】寝つきをよくするつもりの「寝酒（ねざけ）」。眠りはどうなるといわれる？
① 深くなる　② 変わらない　③ 浅くなる

【第4問】お風呂に入るのは、寝るどのくらい前がよいといわれるでしょう？
① 寝る直前　② 1～2時間前　③ 5時間前

【第5問】ことわざ「果報（かほう）は寝て待て」。「果報」とは何のこと？
① しあわせ・幸運　② 手紙　③ ごちそう

【第6問】目をさます「カフェイン」。次のうち、ふくまれていないのはどれ？
① コーヒー　② 緑茶　③ 麦茶

今日の体操「ぐっすり体操」（座ったまま）

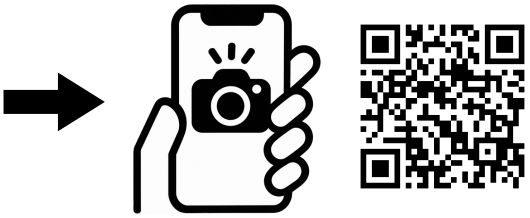
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 肩の上げ下ろし（5回）
息を吸いながら、両肩をぐーっと耳に近づけます。息を吐きながら、ストンと落とします。

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：数えながら足踏み（20まで）
「1、2、3…」と声に出して数えながら、その場で足踏みします。5・10・15・20のときだけ、手をパチンとたたきます。20まで数えたらおしまい。

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 9月3日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



ベッドの日にちなんで「すやすや眠りクイズ」

【第1問】ことわざ「寝る子は〇〇」。〇〇に入るのは？

①育つ　② 太る　③ 笑う

よく眠る子どもは、元気にすくすく育つという意味です。眠っている間に、体を育てる成長ホルモンがたくさん出るといわれます。

【第2問】年をとると、夜の眠りはどうなりやすいといわれるでしょう？

① 深く長くなる　②浅く短くなる　③ 変わらない

年をとると深い眠りが減り、夜中に目がさめやすくなるといわれます。長く横になりすぎないことも、ぐっすり眠るコツの一つです。

【第3問】寝つきをよくするつもりの「寝酒（ねざけ）」。眠りはどうなるといわれる？

① 深くなる　② 変わらない　③浅くなる

お酒を飲むと寝つきはよくなっても、夜中に目がさめやすくなり、眠りが浅くなるといわれます。眠るためのお酒は、ほどほどにしておきましょう。

【第4問】お風呂に入るのは、寝るどのくらい前がよいといわれるでしょう？

① 寝る直前　②1～2時間前　③ 5時間前

お風呂で上がった体の温度が、下がっていくときに眠くなりやすいといわれます。寝る1～2時間前に、ぬるめのお湯にゆっくりつかるのがおすすめです。

【第5問】ことわざ「果報（かほう）は寝て待て」。「果報」とは何のこと？

①しあわせ・幸運　② 手紙　③ ごちそう

「果報」は、しあわせや幸運のことです。あせっても運は来ないので、やることをやったら、気長に待つのがよいという意味です。

【第6問】目をさます「カフェイン」。次のうち、ふくまれていないのはどれ？

① コーヒー　② 緑茶　③麦茶

麦茶は、大麦をいって作るお茶で、カフェインがふくまれていません。緑茶や紅茶にはふくまれています。夕方からは、麦茶や白湯がおすすめです。

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 →

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