9月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **クリーナーの日**
メガネクリーナーの製造会社・パールが制定。

● **CMソングの日**
1951年のこの日、初めてCMソングを使ったラジオCMがオンエアされた。

クリーナーの日にちなんで「歯と口のおそうじクイズ」

【第1問】体の中で、いちばんかたいところはどこでしょう？
① 骨　② 爪（つめ）　③ 歯の表面

【第2問】大人の歯は、親知らずを入れて全部で何本でしょう？
① 24本　② 32本　③ 40本

【第3問】「8020（ハチマルニイマル）運動」。どんな運動でしょう？
① 80歳で歯を20本以上　② 80歳で1日20分歩く　③ 80歳でも心は20歳

【第4問】歯の表面につく「歯垢（しこう）」。その正体は何でしょう？
① 食べかす　② 細菌のかたまり　③ 歯のかけら

【第5問】歯ブラシの持ち方として、よくすすめられるのはどれでしょう？
① グーでにぎる　② 指先でつまむ　③ えんぴつのように持つ

【第6問】よくかんで食べると、口の中にたくさん出てくるものは？
① だ液（つば）　② 涙　③ 汗

今日の体操「目と口のめざめ体操」（座ったまま）

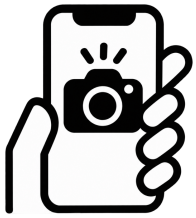
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 目の体操（各3回）
顔は正面のまま、目だけを動かします。上を見て下を見る、右を見て左を見る。最後に、ぐるりと1周。反対まわりも1周。

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：足踏みしながら大きな口
足踏みをしながら、スタッフに続けて「あ・い・う・え・お」と、口を大きく大げさに動かします。5回くり返し。声が出せる人は、声も出してみましょう。

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