9月9日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **救急の日**
厚生省（現在の厚生労働省）が1982年に制定。

● **菊の節句，重陽の節句**
奇数は陽の数であり、陽数の極である9が重なることから「重陽」と呼ばれる。

● **九九の日**
「九九」と読む語呂合わせから。

救急の日にちなんで「いざという時クイズ」

【第1問】119番に電話がつながったとき、最初に聞かれることは何でしょう？
① 火事か救急か　② 名前　③ 保険証があるか

【第2問】救急車を呼ぶか迷ったときに相談できる電話番号は、どれでしょう？
① #7119　② #8000　③ #9110

【第3問】やけどをしたとき、まず最初にすることはどれでしょう？
① 氷を直接あてる　② 流水で冷やす　③ 薬をぬる

【第4問】脳卒中を見つける合言葉「FAST（ファスト）」。最初のFは、どこを見る？
① 指　② 足　③ 顔

【第5問】救急車を待っている間に、しておくとよいことはどれでしょう？
① 着替えさせる　② 何か食べさせる　③ 玄関のかぎを開ける

【第6問】心臓が止まった人に使う、電気ショックの機械を何というでしょう？
① CT　② AED　③ MRI

今日の体操「九九で足踏み体操」（座ったまま）

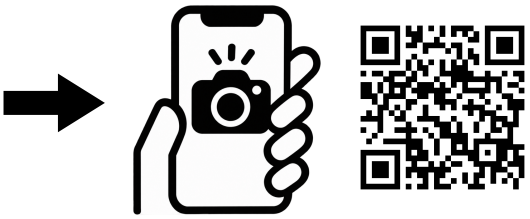
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 肩まわし（前後5回ずつ）
両手を肩にのせて、ひじで大きく円をえがきます。前に5回、うしろに5回。

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：九九を言いながら足踏み
足踏みをしながら、スタッフに続けて2の段を声に出して唱えます（例：ににんがし、にさんがろく…）。できたら5の段、7の段へ。足が止まったら、休んでかまいません。

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