10月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



- **入れ歯感謝デー・歯科技工の日**
  日本歯科技工士会が2005（平成17）年に制定。
- **足袋の日**
  日本足袋工業懇談会が1988（昭和63）年に制定。
- **木の日**
  日本木材青壮年団体連合会が1977（昭和52）年に提唱。
- **骨と関節の日**
  日本整形外科学会が1994（平成6）年に制定。

入れ歯感謝デーにちなんで「入れ歯と飲みこみクイズ」

【第1問】食べものや飲みものが、気管のほうに入ってしまうことを何という？
① 嘔吐（おうと）　② 誤飲（ごいん）　③ 誤嚥（ごえん）

【第2問】食事のとき、飲みこみやすいといわれる姿勢はどれでしょう？
① あごを上げる　② あごを軽く引く　③ 横を向く

【第3問】次のうち、いちばんむせやすいといわれるのはどれでしょう？
① おかゆ　② 水やお茶　③ ヨーグルト

【第4問】寝るとき、入れ歯はどうするのがよいといわれているでしょう？
① 外して水につけておく　② つけたまま寝る　③ 外して乾かしておく

【第5問】入れ歯を洗うとき、使わないほうがよいといわれるのは？
① 入れ歯用のブラシ　② 流れる水　③ ふつうの歯みがき粉

【第6問】食事のあと、しばらくはどうしているのがよいといわれる？
① 座って過ごす　② すぐ横になる　③ すぐおふろに入る

今日の体操「かかと落とし体操」（座ったまま）

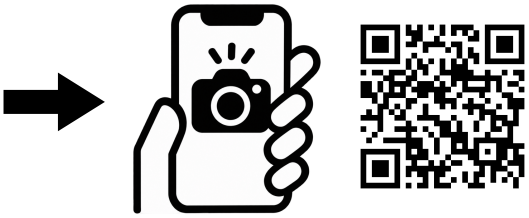
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② かかと落とし（20回）
かかとを軽く持ち上げて、ストンと落とします。ドスンと強く落とさないように。ひざや腰が痛い方は休んで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：「骨」のつく言葉
足踏みをしながら、順番に「骨」のつく言葉を1つずつ言いましょう（例：背骨、骨休め、骨折り）。出てこないときは「パス」でOK。

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