10月10日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **目の愛護デー**
中央盲人福祉協会が1931（昭和6）年に「視力保存デー」として制定。

● **缶詰の日**
日本缶詰協会が1987（昭和62）年に制定。

● **釣りの日**
全日本つり団体協議会と日本釣振興会が1977（昭和52）年に制定。

● **冷凍めんの日**
冷凍めん協議会が2000（平成12）年に制定。

目の愛護デーにちなんで「目のクイズ」

【第1問】目の中で、カメラのレンズのようにピントを合わせる部分は？
① 角膜（かくまく）　② 網膜（もうまく）　③ 水晶体（すいしょうたい）

【第2問】目のレンズ（水晶体）がにごって、かすんで見えるようになる病気は？
① 結膜炎（けつまくえん）
② 緑内障（りょくないしょう）
③ 白内障（はくないしょう）

【第3問】近くばかり見て目がつかれたとき、よいといわれるのは？
① 目をこする　② 遠くをながめる　③ 暗い所で本を読む

【第4問】「目に入れても痛くない」。どんな意味でしょう？
① がまん強い　② かわいくてたまらない　③ 目がじょうぶ

【第5問】「目から○○が落ちる」。急にものごとがよく分かるようになること。○○は？
① うろこ　② なみだ　③ ほこり

【第6問】ことわざ「目は○○ほどに物を言う」。○○に入るのは？
① 口　② 耳　③ 手

今日の体操「目の体操」（座ったまま）

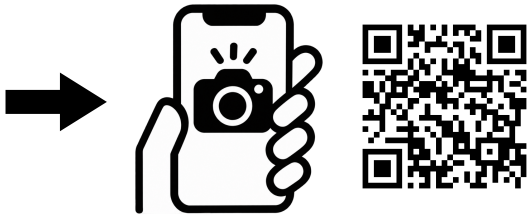
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 目だけを動かす（各3回）
顔は正面のまま、目だけで上を見て下を見る。右を見て左を見る。最後に、ゆっくり大きく1周させます。

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：手を目で追う
スタッフが手を上げて、右・左・上・下へゆっくり動かします。足踏みをしながら、顔は正面のまま、目だけでその手を追いかけましょう（10往復）。

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