10月20日 今日は何の日クイズ

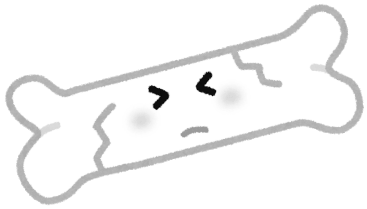
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **世界骨粗鬆症デー**
  国際骨粗鬆症財団（IOF）が制定。
- **新聞広告の日**
  日本新聞協会が1974（昭和49）年に制定。
- **リサイクルの日**
  日本リサイクルネットワーク会議が1990（平成2）年に制定。
- **頭髪の日**
  日本毛髪科学協会が制定。



世界骨粗鬆症デーにちなんで「骨のけんこうクイズ」

【第1問】骨の量（骨の強さ）がいちばん多くなるのは、何歳ごろでしょう？
① 10歳ごろ　② 20歳ごろ　③ 40歳ごろ

【第2問】大人の体の骨は、およそ何本あるでしょう？
① 約50本　② 約200本　③ 約500本

【第3問】骨粗鬆症（こつそしょうしょう）が多いといわれるのはどちら？
① 女性　② 男性　③ 子ども

【第4問】日光に当たると体の中で作られ、カルシウムの吸収を助ける栄養は？
① ビタミンD　② ビタミンC　③ ビタミンA

【第5問】骨粗鬆症の大事なサインといわれるのはどれでしょう？
① かみの毛がぬける　② はだがあれる　③ 背がちぢみ背中が丸くなる

【第6問】骨粗鬆症の人が骨折しやすい場所で「あてはまらない」のは？
① 背骨　② 手首　③ 頭の骨

今日の体操「骨めざめ体操」（座ったまま）

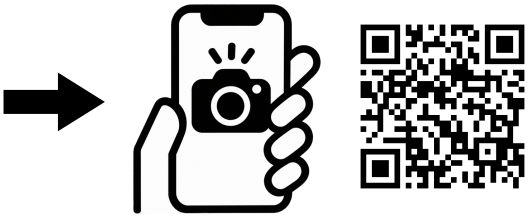
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 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：骨によい食べもの
足踏みをしながら、スタッフが食べものの名前を言います。小魚・チーズ・豆腐など骨によいものなら手を1回たたき、ちがうもの（例：あめ）ならたたかずに足踏みだけ。

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