11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

- **トイレの日**
  日本トイレ協会が1986（昭和61）年に制定。
- **技能の日**
  労働省（現在の厚生労働省）が1971（昭和46）年に制定。
- **エレベーターの日**
  日本エレベーター協会が1979（昭和54）年に制定。
- **井戸の日**
  全国さく井協会が2006（平成18）年より実施。

トイレの日にちなんで「トイレと尿もれのクイズ」

【第1問】尿もれ予防の体操で鍛えたい、おなかの底の筋肉は？
① 腹筋　② 背筋　③ 骨盤底筋（こつばんていきん）

【第2問】昼間のトイレが何回以上だと「多い」といわれる？
① 4回以上　② 8回以上　③ 15回以上

【第3問】尿もれが起きやすいのは、どんなとき？
① せきやくしゃみのとき　② 寝ているとき　③ 食事のとき

【第4問】尿もれが心配でも、水分はどうするのがよい？
① できるだけひかえる　② こまめにとる　③ 夜にまとめてとる

【第5問】昔の「くみ取り式」トイレ。たまったものは、何に使われた？
① 畑の肥料　② ストーブの燃料　③ 薬

【第6問】便が出やすいといわれる、トイレでの姿勢は？
① 背すじをのばす　② うしろにそる　③ 少し前かがみ

今日の体操「ひざとおしりの体操」（座ったまま）

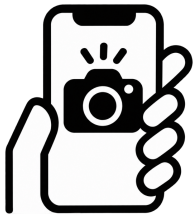
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ひざを閉じる（10回）
両ひざの間にこぶしをはさむつもりで、ぎゅっと閉じて5秒。ゆるめます。太ももの内側に力が入るのを感じましょう。

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：おしりをしめて数えよう
足踏みをしながら、おしりの穴をきゅっとしめたまま、みんなで1から10まで声に出して数えます。息は止めずに。3回くり返しましょう。

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