11月12日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **皮膚の日**
日本臨床皮膚科医学会が1989（平成元）年に制定。

● **洋服記念日**
全日本洋服協同組合連合会が1972（昭和47）年に制定。

皮膚の日にちなんで「お肌のなるほどクイズ」

【第1問】体の中で、いちばん大きな臓器（ぞうき）といわれるのは？
① 皮膚　② 肝臓　③ 腸

【第2問】皮膚が新しく生まれかわるのは、若い人でおよそどのくらい？
① 1週間　② 4週間　③ 半年

【第3問】年を重ねた方の皮膚が傷つきやすいのは、なぜ？
① かたくなるから　② 厚くなるから　③ 薄くなり、うるおいが減るから

【第4問】保湿クリームの塗り方で、よいのはどれ？
① すり込まずにのせて広げる　② 強くマッサージする　③ しっかりすり込む

【第5問】かゆいところを冷やすと、かゆみはどうなる？
① 強くなる　② 変わらない　③ やわらぐ

【第6問】床ずれ（とこずれ）ができやすいのは、体のどこ？
① 肉づきのよいところ　② 骨が出っぱっているところ　③ 関節の内側

今日の体操「肌をいたわる体操」（座ったまま）

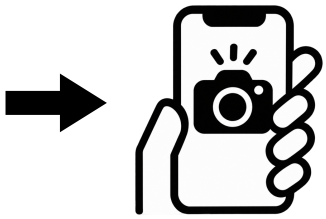
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 腕をさする（左右10回ずつ）
手のひらで、手首から肩に向かって、やさしくなで上げます。強くこすらず、なでるように。

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：言われた場所をさすろう
足踏みをしながら、スタッフが「うで」「かた」「ひざ」のどれかを言うので、その場所をやさしくさすりましょう（例：「ひざ」→両手でひざをさする）。

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

答え 11月12日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

皮膚の日にちなんで「お肌のなるほどクイズ」

【第1問】体の中で、いちばん大きな臓器（ぞうき）といわれるのは？

① 皮膚　② 肝臓　③ 腸

大人の皮膚を広げると、たたみ1枚分（約1.6㎡）ほど。皮下組織も入れると体重の約16%にもなり、人体でいちばん大きな臓器といわれます。

【第2問】皮膚が新しく生まれかわるのは、若い人でおよそどのくらい？

① 1週間　② 4週間　③ 半年

肌はおよそ4週間で生まれかわるといわれ、年を重ねるとこの期間が長くなります。古い角質（かくしつ）は、あかとなって自然にはがれ落ちます。

【第3問】年を重ねた方の皮膚が傷つきやすいのは、なぜ？

① かたくなるから　② 厚くなるから　③ 薄くなり、うるおいが減るから

皮膚は年とともに薄くなり、水分や油分も減っていきます。介助のときは腕をつかんだり引っぱったりせず、下から支えるようにするとよいといわれます。

【第4問】保湿クリームの塗り方で、よいのはどれ？

① すり込まずにのせて広げる　② 強くマッサージする　③ しっかりすり込む

ごしごしすり込むと、かえって肌を傷つけます。手のひらに広げてから、そっとのせるように。量は、塗ったあとにティッシュが軽くくっつくくらいが目安です。

【第5問】かゆいところを冷やすと、かゆみはどうなる？

① 強くなる　② 変わらない　③ やわらぐ

冷たいタオルを軽く当てると、かゆみがおさまりやすくなります。反対に温まるとかゆみは強くなりがち。爪を立ててかくのは、いちばんよくありません。

【第6問】床ずれ（とこずれ）ができやすいのは、体のどこ？

① 肉づきのよいところ　② 骨が出っぱっているところ　③ 関節の内側

おしりの骨のあたり、かかと、ひじなど、骨と寝具にはさまれて血が通いにくくなる所にできやすくなります。毎日、肌の赤みを見ることが大切です。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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