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）

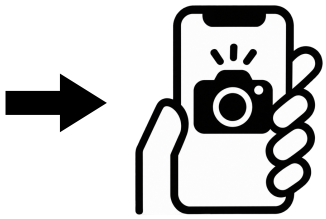
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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