答え 11月23日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



ハートケアの日にちなんで「心臓のクイズ」

【第1問】心臓の大きさは、およそどのくらい？

① ビー玉くらい　② にぎりこぶしくらい　③ スイカくらい

心臓は、その人のにぎりこぶしくらいの大きさといわれます。この小さなポンプが、休まず全身に血液を送り続けています。

【第2問】心臓は、胸のどのあたりにある？

① 胸の右はし　② 胸のまん中から少し左　③ 胸の左はし

心臓は、胸のほぼまん中から少し左に寄ったところにあります。左側で強く脈を感じるので、左にあると思っている方も多いようです。

【第3問】心臓の発作が起こりやすいのは、1日のうちいつごろといわれる？

① 朝起きてすぐ　② 昼すぎ　③ 夜寝る前

朝は目覚めとともに血圧と脈が上がるので、心臓に負担がかかりやすい時間です。起きたらすぐに動き出さず、ふとんの中で少し手足を動かしてからがおすすめです。

【第4問】心臓に負担をかけないために、トイレで気をつけたいことは？

① 水を飲んでから行く　② 長く座らない　③ いきみすぎない

強くいきむと、その瞬間に血圧がはね上がります。便秘にならない工夫と、冬はトイレをあたためておくことも、心臓へのやさしさです。

【第5問】脈がときどき飛んだり、ばらばらに打ったりすることを何という？

① 不整脈（ふせいみゃく）　② 低血圧　③ 貧血

脈のリズムが乱れることを不整脈といいます。手首に指を3本当てると、脈を確かめられます。気になるときは、お医者さんに相談しましょう。

【第6問】心臓のためによいといわれる運動は？

① 週に1回、思いきり

② 力いっぱい踏んばる

③ 息が上がりすぎない運動を毎日

話しながらできるくらいの軽い運動を、毎日続けるのがおすすめです。力いっぱい踏んばると息が止まり、血圧が急に上がってしまいます。

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