11月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **ハートケアの日**
ハートケア情報委員会が制定。

● **勤労感謝の日**
勤労をたっとび、生産を祝い、国民互いに感謝しあう国民の祝日。

● **手袋の日**
日本手袋工業組合が1981（昭和56）年に制定。

● **外食の日**
日本フードサービス協会（ジェフ）が1984（昭和59）年に制定。

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

【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

【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

【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

【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

【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

今日の体操「心臓にやさしい体操」（座ったまま）

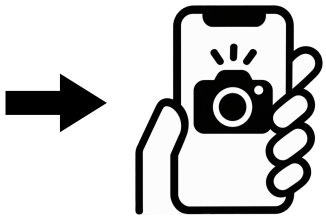
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **肩の上げ下げ（10回）**
息を吸いながら両肩をすっと上げ、吐きながらストンと下ろします。力をぬいて、ゆっくりと。

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：グーパーで数えよう**
足踏みをしながら、両手をグー・パーとくり返します。そのまま、みんなで30から1つずつ減らして数えましょう（30、29、28…）。20まで言えたら大成功。

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