# 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）

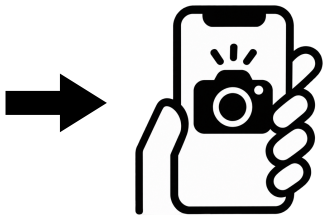
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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