11月26日 今日は何の日クイズ

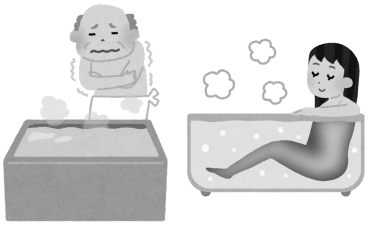
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **いい風呂の日**
  日本浴用剤工業会が制定。
- **ペンの日**
  日本ペンクラブが制定。
- **いいチームの日**
  グループウェアを開発しているソフトウェア会社のサイボウズが制定。



いい風呂の日にちなんで「安心お風呂クイズ」

【第1問】体にやさしいお湯の温度の目安は、どれでしょう？
① 38～40℃　② 42～43℃　③ 45℃以上

【第2問】お風呂で血圧が大きく上がり下がりする「ヒートショック」。多いのはどの季節？
① 夏　② 冬　③ 秋

【第3問】お湯につかる前の「かけ湯」は、どこからかけるとよいでしょう？
① 頭から　② 肩から　③ 手や足から

【第4問】心臓に負担をかけにくい、お湯のつかり方はどれでしょう？
① 肩までしっかり　② みぞおちくらいまで　③ 首までもぐる

【第5問】お風呂に入る前に、しておきたい準備はどれでしょう？
① 脱衣所や浴室をあたためる
② 窓を開けて空気を入れかえる
③ 熱いお湯をためておくだけ

【第6問】お風呂の前とあとに、しておきたいことはどれでしょう？
① お酒を飲む　② 食事をたっぷりとる　③ 水分をとる

今日の体操「お風呂の前の準備体操」（座ったまま）

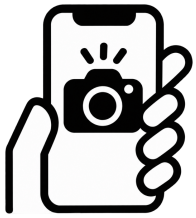
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 手足をぶらぶら（30秒）
両手を体の横におろしてぶらぶらゆらし、足首も軽くゆらします。力はぬいたままで大丈夫です。

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：体を洗うまねっこ
手ぬぐいを持ったつもりになります。スタッフが「せなか」「うで」「あし」など体の場所を言うので、その場所を洗うまねをしましょう。ちがう場所を洗ってしまっても、笑ってOK。

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