答え 12月28日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



身体検査の日にちなんで「からだのなるほどクイズ」

【第1問】「ロコモ」とは、体のどこが弱ってくることでしょう？

① 目や耳　② 骨・関節・筋肉　③ 歯や口

ロコモは、骨・関節・筋肉など、体を動かすしくみが弱って、立つ・歩くがむずかしくなることです。年末に、体の点検をしてみましょう。

【第2問】ロコモのサイン（ロコチェック）に入っているのは、どれでしょう？

① 片脚立ちでくつ下がはけない　② 朝早く目がさめる　③ あまいものが好き

ほかにも「家の中でつまずく」「横断歩道を青信号のうちに渡りきれない」など7つの項目があります。1つでも当てはまったら、運動を始める合図です。

【第3問】「第二の心臓」と呼ばれるのは、体のどこでしょう？

① 太もも　② おなか　③ ふくらはぎ

ふくらはぎの筋肉がちぢんだりゆるんだりすると、足の血を心臓へ押しもどしてくれます。かかとの上げ下げは、そのための体操です。

【第4問】体の中でいちばん大きな筋肉がある場所は、どこでしょう？

① 太もも　② うで　③ せなか

太ももの前の筋肉が、いちばん大きいといわれます。立ち上がる・歩く・階段をのぼるときに働く、大事な筋肉です。

【第5問】大人の体の骨は、全部でおよそいくつあるでしょう？

① 約100個　② 約200個　③ 約300個

大人の骨はおよそ200個。生まれたての赤ちゃんはもっと多く、大きくなるにつれてくっついて数が減っていきます。

【第6問】大人の体の、およそ何割が水分でしょう？

① 約2割　② 約4割　③ 約6割

大人の体のおよそ6割が水分です。年をとると少しずつ減り、のどのかわきも感じにくくなるといわれます。冬もこまめに水分をとりましょう。

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