12月28日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **身体検査の日**
1888（明治21）年のこの日、文部省（現在の文部科学省）がすべての学校に毎年4月に生徒の活力検査（身体検査）を実施するよう訓令した。

● **官公庁御用納め 仕事納め**
官庁で、年末年始の休みの前のその年の最後の事務をとること。

● **ディスクジョッキーの日**
ラジオプレスの上野修氏が提唱。

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

【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

【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

【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

【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

【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

今日の体操「ロコモチェック前の体操」（座ったまま）

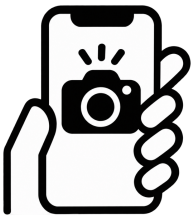
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ひざをのばして止める（左右10回ずつ）
片方のひざをまっすぐ前へのばし、つま先を自分のほうへ向けて5秒止めます。ゆっくり下ろして、反対の足へ。

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：もも上げ計算
もも上げ足踏みをしながら、スタッフが「2たす3は？」のように計算を言うので、答えを声に出しましょう（答え：5）。むずかしい人は、数を数えるだけでも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

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