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）

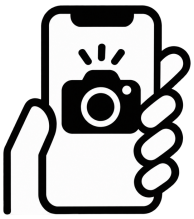
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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