

2 生涯を通じる健康

6. 加齢と健康 (教科書74・75 ページ)

右のQRコードか、下のURLから動画を見て、

課題に取り組みましょう。



<https://youtu.be/3xBXNvO-ENU>

1 次の文の ( ) に当てはまる言葉を、語群から選んで書きなさい。

年をとることにともなって起こる心身のおとろえを ( ① ) という。(①)には、  
白髪・脱毛・皮膚のしわやしみというような ( ② ) にあらわれるものと、視力・  
聴力・噛む力のおとろえや、筋力・柔軟性・機敏さなどの低下といった ( ③ )  
にあらわれるものがある。また、新しいことを覚えたり、柔軟な思考をしたり、  
計算したりする ( ④ ) が低下し、( ⑤ ) をしたりするようになってくる。

【語群】 機能 / 老化 / 形態 / 能力 / 物忘れ

①	②	③
④	⑤	うらめん 裏面もあります。

② <sup>こつそ</sup>骨粗<sup>しょう</sup>しょう<sup>よぼう</sup>症の<sup>ただ</sup>予防<sup>えら</sup>について、正しいものを3つ選び、数字で答えなさい。

① <sup>しょくえん</sup>食<sup>しぼう</sup>塩<sup>せつしゆ</sup>や<sup>せつしゆ</sup>脂肪<sup>せつしゆ</sup>をたくさん<sup>せつしゆ</sup>摂取<sup>せつしゆ</sup>する。

② カルシウムをたくさん<sup>せつしゆ</sup>摂取<sup>せつしゆ</sup>する。

③ <sup>うんどう</sup>運動<sup>ほね</sup>をして<sup>しげき</sup>骨<sup>あた</sup>に<sup>あた</sup>刺激<sup>あた</sup>を与える。

④ たばこをたくさん<sup>す</sup>吸<sup>す</sup>う。

⑤ <sup>うんどう</sup>運動<sup>あし</sup>をして<sup>こし</sup>脚<sup>きんりよく</sup>や<sup>たか</sup>腰<sup>たか</sup>の<sup>たか</sup>筋<sup>たか</sup>力<sup>たか</sup>を<sup>たか</sup>高<sup>たか</sup>める。

--	--	--

③ <sup>つぎ</sup>次の<sup>ぶん</sup>文<sup>あ</sup>の<sup>ことば</sup>( )に<sup>ことば</sup>当て<sup>ことば</sup>は<sup>ことば</sup>まる<sup>ことば</sup>言葉<sup>ことば</sup>を、<sup>ことば</sup>語<sup>ことば</sup>群<sup>ことば</sup>から<sup>えら</sup>選<sup>えら</sup>んで<sup>か</sup>書<sup>か</sup>きなさい。

<sup>い</sup>生きて<sup>うえ</sup>いく<sup>お</sup>上<sup>さ</sup>で、<sup>お</sup>老<sup>お</sup>いは<sup>う</sup>避<sup>い</sup>ける<sup>い</sup>こと<sup>い</sup>が<sup>い</sup>でき<sup>い</sup>ない<sup>い</sup>。老<sup>い</sup>いは<sup>い</sup>老<sup>い</sup>い<sup>い</sup>とし<sup>い</sup>て<sup>い</sup>受<sup>い</sup>け<sup>い</sup>入<sup>い</sup>れる<sup>い</sup>とし<sup>い</sup>とも<sup>い</sup>に、<sup>い</sup>これ<sup>い</sup>から<sup>い</sup>の<sup>い</sup>人<sup>い</sup>生<sup>い</sup>に<sup>い</sup>向<sup>い</sup>けて<sup>い</sup>( ① )に<sup>い</sup>生<sup>い</sup>きる<sup>い</sup>こと<sup>い</sup>が<sup>い</sup>大<sup>い</sup>切<sup>い</sup>である。また、<sup>い</sup>家<sup>い</sup>族<sup>い</sup>や<sup>い</sup>親<sup>い</sup>しい<sup>い</sup>友<sup>い</sup>人<sup>い</sup>と<sup>い</sup>楽<sup>い</sup>しい<sup>い</sup>時<sup>い</sup>間<sup>い</sup>を<sup>い</sup>過<sup>い</sup>ご<sup>い</sup>したり、<sup>い</sup>音<sup>い</sup>楽<sup>い</sup>や<sup>い</sup>ス<sup>い</sup>ポ<sup>い</sup>ー<sup>い</sup>ツ<sup>い</sup>な<sup>い</sup>ど<sup>い</sup>の<sup>い</sup>趣<sup>い</sup>味<sup>い</sup>を<sup>い</sup>楽<sup>い</sup>し<sup>い</sup>ん<sup>い</sup>だ<sup>い</sup>り<sup>い</sup>する<sup>い</sup>こと<sup>い</sup>によ<sup>い</sup>って<sup>い</sup>( ② )を<sup>い</sup>も<sup>い</sup>つ<sup>い</sup>こと<sup>い</sup>も<sup>い</sup>大<sup>い</sup>切<sup>い</sup>である。

<sup>ことば</sup>【語群】<sup>い</sup>生<sup>い</sup>き<sup>い</sup>が<sup>い</sup>い / <sup>しょうきよくてき</sup>消<sup>しょうきよくてき</sup>極<sup>しょうきよくてき</sup>的<sup>しょうきよくてき</sup> / <sup>ないこうてき</sup>内<sup>ないこうてき</sup>向<sup>ないこうてき</sup>的<sup>ないこうてき</sup> / <sup>そんざいかん</sup>存<sup>そんざいかん</sup>在<sup>そんざいかん</sup>感<sup>そんざいかん</sup> / <sup>せっきよくてき</sup>積<sup>せっきよくてき</sup>極<sup>せっきよくてき</sup>的<sup>せっきよくてき</sup> / <sup>とくぎ</sup>特<sup>とくぎ</sup>技<sup>とくぎ</sup>

①

②