

問131

毎日の適度な散歩が、足腰の筋力を維持し【健康受命】を延ばす。

(ア) 健康受命

(イ) 健康生命

(ウ) 健康寿命

問132

季節の旬の食材をバランスよく取り入れ、【慈養強壯】をつける。

(ア) 生養強壯

(イ) 滋養強壯

(ウ) 慈養強壯

問133

早寝早起きを心がけ、規則正しい【生活習観】を守る。

(ア) 生活習慣

(イ) 生活習本

(ウ) 生活習観

問134

日差しを浴びながら深呼吸をし、新鮮な空気を【肺いっぱいに及う】。

(ア) 肺いっぱいに吸う

(イ) 肺いっぱいに生う

(ウ) 肺いっぱいに及う

問135

ぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、一日の【疲労快復】を図る。

(ア) 疲労回復

(イ) 疲労生復

(ウ) 疲労快復

問136

毎日の食事で塩分を控えめにし、【高血圧の】【予防】を心がける。

(ア) 予防

(イ) 予生

(ウ) 予防

問137

食後に温かい緑茶を一杯いただき、口の中を【清結】に保つ。

(ア) 清生

(イ) 清潔

(ウ) 清結

問138

ラジオ体操で身体を大きく伸ばし、関節の【柔難性】を高める。

(ア) 柔難性

(イ) 柔生性

(ウ) 柔軟性

問139

就寝前に軽いストレッチを行い、手足の【血行を促進】する。

(ア) 血行促進

(イ) 血行足進

(ウ) 血行生進

問140

年齢を重ねても知的好奇心を失わず、常に【前向きな】【市勢】を保つ。

(ア) 市勢

(イ) 生勢

(ウ) 姿勢