

問141

無理のない範囲で毎日コツコツと続け、【 継束 】は
力なり 】を実感する。

(ア) 継続

(イ) 継束

(ウ) 継生

問142

読書や手作業に没頭し、指先を動かして【 脳の【 括
性化 】を図る。

(ア) 括性化

(イ) 活性化

(ウ) 生性化

問143

よく噛んでゆっくりと味わうことで、胃腸への【 消
化及収 】を助ける。

(ア) 消化及収

(イ) 消化生収

(ウ) 消化吸収

問144

天気の良い日はベランダに出て、心地よい【 日光谷
】を楽しむ。

(ア) 日光谷

(イ) 日光生

(ウ) 日光浴

問145

友人とお茶を飲みながら談笑し、心の【 ストレスを
【 発散 】する。

(ア) 発散

(イ) 発散

(ウ) 発真

問146

友人とお茶を飲みながら談笑し、心の【 優さ晴らし
】をする。

(ア) 優さ晴らし

(イ) 憂さ晴らし

(ウ) 生さ晴らし

問147

階段の上り下りでは手すりをしっかり握り、【 転倒
防市 】に努める。

(ア) 転倒防生

(イ) 転倒防止

(ウ) 転倒防市

問148

喉が渇く前にこまめに水分を補給し、【 脱水状床 】
を防ぐ。

(ア) 脱水状床

(イ) 脱水症状

(ウ) 脱水生状

問149

自分のペースを崩さず、無理をしない【 腹八文目 】
の健康法を守る。

(ア) 腹八文目

(イ) 腹八分目

(ウ) 腹八生目

問150

家族や仲間と笑顔で会話を交わし、毎日の【 括力 】
を充電する。

(ア) 括力

(イ) 活力

(ウ) 生力