

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