

イスヨガ指導者養成講座 筆記試験

お名前

回答

1.運動にあたってのリスク管理、緊急対応ができるように事前に確認

正しいものに○、間違っているものに×

- ① かかりつけ医の把握 (○)
- ② 参加者の既往歴や服薬中の薬の確認 (×)
- ③ 参加者の年齢、緊急連絡先の確認 (○)
- ④ AED (自動体外式除細動器) の設置位置の確認 (○)

2.【運動禁止の基準 ※日本リハビリテーション医学会診療ガイドライン委員会：リハビリテーション医療における安全管理・推進のためのガイドライン、医歯薬出版、2006より】

正しいものに○、間違っているものに×

- ① 安静時脈拍 40/分以下あるいは 120/分以上 (×)
- ② 安静時収縮期血圧 70 以下または 200 以上 (×)
- ③ 安静時拡張期血圧 120 以上 (×)
- ④ 労作性狭心症の場合 (○)
- ⑤ 心房細動のある方で著しい徐脈あるいは頻脈がある場合 (○)
- ⑥ 心筋梗塞発症直後で循環器動態が不良な場合 (○)
- ⑦ 著しい不整脈がある場合 (○)
- ⑧ 安静時胸痛がある場合 (○)
- ⑨ 実施前にすでに動悸、息切れ、胸痛のある場合 (○)
- ⑩ 座位医でめまい、冷や汗、嘔気などがある場合 (○)
- ⑪ 安静時体温 38 度以上 (○)
- ⑫ 安静時 (動脈血酸素飽和度) が 80%以下 (×)

3・指導のコツ

どんな表現法が好ましいですか？ 正しいものに○、間違っているものに×

- ① そうでなくてこうですよ。(×)
- ② こうすると効果的です。(○)
- ③ こちよいところでキープしましょう。(○)
- ④ だいしょうぶですか？ (×)

4.【準備運動】注意点に正しいものに○、間違っているものに×

- ① 息をとめない。(○)
- ② 反動をつけて、しっかり伸ばす (×)
- ③ 痛みのある人は痛みの出ない範囲で行なうか、中止する (○)
- ④座った時に骨盤後傾、円背などで体幹が後方に倒れやすい場合はおしりにブランケットを入れる (×)

5・高齢になるとは?? 正しいものに○、間違っているものに×

- ①壮年期を過ぎた 40 歳代から人間の体には外観、機能の両面に若い頃とは違った変化が目立ってくる。
(○)
- ②この老化のスピードには個人差がある。(○)
- ③年齢を重ねることからくる真の老化と、**病気**などによっておこる老化の区別がしにくい。(×)
- 1) 筋力
- ④低下する。**運動・知覚神経**も衰えるため、身体のバランス能力や反射速度が鈍る。(×)
- ⑤瞬発力の低下が目立つが、**持久力**の低下はそれよりは少ない。(×)
- 2) 骨・関節
- ⑥骨そのもののタンパク質成分の減少により、関節の弾力性が低下。(○)
- ⑦骨が以上な形成をし、関節の変形(変形性関節症)で関節痛が起こる。(○)
- ⑧骨粗しょう症になる。(○)
- 3) 循環器
- ⑨血管が硬くなり、末梢血管抵抗が上がることで血圧が上昇する。(○)
- ⑩動脈硬化が進むと、**脳卒中**・心筋梗塞などのリスクに直結する。(×)
- 4) 口腔機能
- ⑪歯が抜けやすく、胃液の酸度も減少するので、消化機能全般が低下する。(○)

6.高齢者の実際 正しいものに○、間違っているものに×

- ①実際に、老人ホームなどへの入居を考える理由としても、関節疾患や**転倒・骨折**というのは多い。(×)
- ②こうした病気や怪我をきっかけとして、認知症などがなく、身体そのものは元気であるのに、要支援状態になってしまう高齢者が後を絶たない。(○)
- ③また、怪我や骨折などが原因で、いったん介護が必要な状態になってしまうと、体力の衰えから認知症などが一気に進行してしまうようなことも多い。(○)

7.更年期障害について 正しいものに○、間違っているものに×

・一般的な症状としては、

- ① ほてり、のぼせ、発汗など『→ホットフラッシュ』(○)
- ② 動悸、息切れ、めまいなど『→**身体症状**』(×)
- ③ イライラや憂うつなど「→**精神症状**」(×)
- ④ 更年期の症状は、加齢による**エストロゲン**減少が原因のため、完全に防ぐことは難しい。(×)
- ⑤ しかし! 早めに対処することで、症状を予防・軽減することは可能。(○)

≪日常生活の中でできる更年期障害の予防法≫

- ⑥ 食生活の見直し **甘いものや脂っこいもの**を控え、バランス重視、一汁三菜のメニューを。(×)
- ⑦ ビタミン群の摂取 ビタミン C/E はホルモンの血流改善やホルモンバランスを整える効果がある。
()
- ⑧ 適度な運動 特に有酸素運動が良い。負荷量は低くても大丈夫! 20分以上継続した運動を。(○)

お疲れさまでした。

Yoga college Ramjhula

YOGA COLLEGE RAMJHULA