

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
介護予防論 Nursing Prevention theory		1年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	特になし	
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
特になし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
特になし				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
和田 晴美	福祉棟 2 F	月・火・水・木の9時から16時（授業時間を除く）		授業中に指示します
授業の概要				
介護予防とは、高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きした生活を送れるように支援することである。要介護状態を引き起こす、様々なリスクを知りこれを予防することで、健康な生活が可能となる。この授業では、要介護に繋がる老年症候群を理解しその予防方法を学ぶ。具体的には、失禁、転倒、新型栄養失調、口腔機能の低下、認知症の原因を知りその状態の改善や予防について学習する。専門的な介護の勉強をしていなくても理解できるよう、具体的な内容を盛り込んでいく。				
授業の目標				
①社会的な背景を踏まえて、介護予防の現状と必要性を述べられるようにする。 ②介護予防は高齢期以前から行うことが、より効果的であることを説明できるようにする。 ③高齢者の要介護につながる失禁、転倒、新型栄養失調、口腔機能の低下、認知症の概要を説明できるようにする。 ④要介護状態にならないために、どのようなことに気をつけて生活するべきかを意識し、実践できるようにする。				
授業の方法				
講義中心であるが、具体的な予防方法については体育館またはトレーニングルームで演習を行う。				
学習の成果（学習成果）				
①なげまい介護予防が必要とされているのか、社会的背景をふまえて介護予防の現状を説明することができる。 ②高齢者の要介護につながる老年症候群の概要とその予防方法を説明することができる。 ③介護予防に注意を払いながら、日常生活を送ることができる。 ④身近な高齢者に、介護予防についてのアドバイスをすることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス、介護予防とは 介護予防の目標			
第2回目	いつまでも元気であるために（生活習慣病と老年症候群）			
第3回目	転ばない生活のヒント（転倒の原因、住まいの安全対策、運動の効果）			
第4回目	転倒予防トレーニング【演習】			
第5回目	認知症にならない生活のヒント（認知症の理解、認知症の予防）			
第6回目	認知症予防【演習】			

第7回目	老化を防ぐ食生活のヒント（高齢期の栄養問題、低栄養予防プログラム）（小テスト）		
第8回目	楽しくおいしく食事をとるための工夫 栄養改善活動【演習】		
第9回目	日常生活のできる介護予防のヒント（日常の健康管理、口腔ケア、義歯の手入れ、足の手入れ）		
第10回目	日常生活のできる介護予防のヒント（日常の運動、病気の予防と対策）		
第11回目	失禁を防ぐ生活のヒント（高齢期における尿失禁の問題、排尿・排便のしくみ）		
第12回目	失禁予防トレーニング（演習：準備運動、筋力向上トレーニング、骨盤底筋運動）（小テスト）		
第13回目	いつまでも元気であるために（準備体操、筋力トレーニング）【演習】		
第14回目	いつまでも元気であるために（マシントレーニング、バランストレーニング）【演習】		
第15回目	介護保険のしくみと利用方法		
成績評価の方法と基準			
評価の領域	割合	評価の基準	
授業参加態度	40%	教材の準備状況、授業への集中力で評価する。評価基準Sは、授業の準備（テキスト、配布プリント等）が整い、講義は集中して聴いていること。演習時には服装等の準備が整い、積極的に参加していること。	
レポート			
調査報告書			
小テスト	60%	第7回、12回目に小テストを行う。4者択一の問題とする。	
試験			
発表内容（態度含む）			
その他			
教科書と参考図書			
大淵修一著 絵を見てできる介護予防－運動・食事・住まいの工夫で自立した高齢者を－ 株式会社 法研			
履修上の留意点・ルール			
講義・演習・グループワークとも積極的に参加すること。やむを得ず欠席した場合は、必ずその部分の学習を補い、届出等は速やかに提出すること。演習時はトレーニングができる服装、中履用のシューズを準備すること。			