

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
介護予防運動論 Lectures on Nursing Care Prevention Exercise		2年	前期	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	(介護予防運動指導員資格取得科目)	履修制限あり。詳細はキャリアデザインのための資料を参照
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				
なし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
介護予防運動演習				
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2F	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。介護予防運動指導員はその中核として高齢者を支える役割を持つ。この授業では「介護予防運動指導員」資格取得を目指し、介護予防の概要、行動科学、リスクマネジメント、失禁、転倒、高齢者の新型栄養失調、口腔機能の低下、認知症、うつについて学ぶ。さらに、具体的な介護予防の方法についての理解を深めることを目的とする。				
授業の目標				
①介護予防が必要とされている社会的背景、介護予防の目標を説明できるようにする。 ②健康行動が定着しない理由と健康行動定着へ向けた支援のポイントを列挙できるようにする。 ③介護予防プログラムを実践する際のリスクをあげ、適切な対処方法を実践できるようにする。 ④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、うつの原因がわかり、これらに対する介護予防プログラムを説明できるようにする。				
授業の方法				
講義中心であるが、失禁予防、転倒予防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。また、栄養改善プログラム、口腔機能向上プログラム、認知症予防プログラムは教室で行う。授業の途中で授業内容に関する小テストを行い、授業の復習と資格試験対策とする。				
学習の成果（学習成果）				
①社会的背景をふまえた介護予防の現状を認識し、介護予防に必要な健康行動定着に向けた支援を実践することができる。 ②高齢者の要介護につながる失禁、新型栄養失調、口腔機能の低下、認知症、うつの概要とその予防方法を習得し、リスクマネジメントを考えながら対象者に指導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（シラバスにそって授業概要、授業の目標と学習の成果、評価方法等の説明） 介護予防運動指導員資格取得について			
第2回目	老年症候群 介護予防特論			
第3回目	行動科学特論（健康行動が定着しない理由、支援のポイント）			
第4回目	リスクマネジメント（リスクマネジメントのプロセス、介護予防の場で考えられるリスク）			
第5回目	転倒予防特論			
第6回目	転倒予防プログラム【演習：体育館】			

第7回目	失禁予防特論（高齢期における尿失禁の問題、排尿のしくみ）（小テスト①）	
第8回目	尿失禁予防プログラム（準備運動、筋力向上トレーニング、骨盤底筋運動） 【演習：体育館】	
第9回目	高齢者の栄養改善活動特論①（高齢期の栄養問題、低栄養予防プログラム）	
第10回目	高齢者の栄養改善活動特論②【演習：低栄養プログラム】	
第11回目	口腔機能向上特論（高齢者の口腔機能の現状、口腔衛生のとらえ方）【演習：口腔機能向上プログラム】	
第12回目	認知症予防特論①（認知症とは、認知症予防の根拠）	
第13回目	認知症予防特論②【演習：認知症予防プログラム】 うつ、閉じこもり特論	
第14回目	介護予防運動指導員資格試験について 試験対策（小テスト②）	
第15回目	授業のまとめ 介護予防運動指導員資格試験 申請および資格更新について	
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%	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、他者と協力しながら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回目、14回目に小テストを行う。検定試験を想定し、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		
介護予防運動指導員養成講座テキスト「介護予防」 受講手続き後、配布となる。（介護予防運動論と共用）		
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。時間によって、教室、体育館、トレーニングルームを使用するので、間違えないこと。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。「介護予防運動指導員」資格取得のためには、同時期に開講される「介護予防運動論」の履修と資格試験を受験することが必要である。		