

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				
生活習慣病予防論				
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。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）				
介護予防が必要とされている社会的背景をふまえて、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学ぶことで、介護予防を意識した日常生活を送ることができ、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（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） 介護予防とは 介護予防の目標			【講義】
第2回目	いつまでも元気でいるために（生活習慣病と老年症候群）			【講義】
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） 視聴覚教材「転倒予防体操」の視聴			【講義】
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 効果的な認知症予防）			【講義】
第6回目	認知症予防トレーニング			【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）	【講義】	（小テスト①）
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	日常生活でできる介護予防のヒント①（日常の健康管理）	【講義】	
第10回目	日常生活でできる介護予防のヒント②（日常の運動 病気の予防と対策）	【講義】	
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） 視聴覚教材「尿失禁・改善体操」の視聴	【講義】	
第12回目	失禁予防トレーニング（準備運動 筋力向上トレーニング 骨盤底筋運動）	【演習】	
第13回目	いつまでも元気であるために①（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②（マシントレーニング、バランストレーニング）	【演習】	（小テスト②）
第15回目	介護保険のしくみと利用方法	【講義】	
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%	既習知識の確認のため、第7回、14回目に小テストを行う。穴埋め問題、記述問題、語群からの選択、四者択一の問題等とする。	
試験			
発表内容（態度含む）			
その他			
教科書と参考図書			
資料を配布する。参考書については授業で紹介する。			
履修上の留意点・ルール			
講義・演習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。			