

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
介護予防運動演習 Practice for 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
1単位	演習	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・鈴木 愛勇	福祉棟 2F	授業中に指示します		授業中に指示します
授業の概要				
<p>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、介護予防評価、介護予防統計学、包括的高齢者運動トレーニングについて学ぶ。</p>				
授業の目標				
<p>①介護予防が必要な人のスクリーニングのための評価、効果判定のための評価方法を列挙し、説明できるようにする。 ②基本的な統計の用語を説明できるようにする。(準実験デザイン・実験デザイン、平均値、標準偏差、対応のある2群の比較、有意確率、有意水準) ③包括的高齢者運動トレーニング(OGC)の概要を説明できるようにする。 ④ストレッチ、軽運動、マシントレーニング、機能的トレーニング実施時の留意点が説明できるようにする。</p>				
授業の方法				
<p>演習中心であるが、講義を行う場合もある。包括的高齢者運動トレーニングは、高齢者に対する運動指導ができるようにトレーニングルームにおいてマシントレーニング、ストレッチ、軽運動、機能的トレーニングの実際を学ぶ。さらに、事例を用いた個別プログラムの作成をグループで行い、発表する機会をもうける。</p>				
学習の成果(学習成果)				
<p>①介護予防に対する様々な評価方法を習得し、スクリーニング及び効果判定のための評価法を実践して、介護予防の事前・事後評価の結果を判断することができる。 ②虚弱高齢者に対し、留意点に配慮しながら安全に包括的高齢者運動トレーニング(ストレッチ、軽運動、マシントレーニング、機能的トレーニング)を指導することができる。</p>				
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) 介護予防評価(評価とは、評価の内容)			
第2回目	介護予防評価学特論 評価の内容、方法			
第3回目	介護予防評価学実習 インタビュー・おたっしや21検診【演習：体育館】			
第4回目	介護予防評価学実習 運動計測 【演習：体育館】			
第5回目	介護予防統計学(計算機準備のこと)【講義・演習】			
第6回目	高齢者筋力向上トレーニング特論【講義】			

第7回目	高齢者筋力向上トレーニング特論【講義】 (小テスト①)	
第8回目	包括的高齢者運動トレーニング演習① マシントレーニング 【演習：トレーニングルーム】 (第8～13, 15回目は補助教員あり)	
第9回目	包括的高齢者運動トレーニング演習② マシントレーニング指導について 【演習：トレーニングルーム】	
第10回目	包括的高齢者運動トレーニング演習③ 1RMテスト 負荷見極めテスト 【演習：トレーニングルーム】	
第11回目	包括的高齢者運動トレーニング演習④ ストレッチ 軽運動 【演習：トレーニングルーム】	
第12回目	包括的高齢者運動トレーニング演習⑤ 機能的トレーニング 【演習：トレーニングルーム】	
第13回目	包括的高齢者運動トレーニング演習⑥ 指導の実際 (個別プログラムの作成) 【グループ学習】 <資料提出 第15回目前日まで>	
第14回目	フレイル・サルコペニア予防特論 うつ・孤立・閉じこもり予防特論 (小テスト②) 【講義】	
第15回目	包括的高齢者運動トレーニング演習⑦ 個別プログラムの作成・発表 【グループ学習発表・まとめ】 介護予防運動指導員資格試験対策	
事前・事後学習	事前学習については前の週で予告されたテキストのページを読んでおくこと。事後学習については学習した内容をテキストやマニュアルを用いて振り返りを行うこと。	
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	20%	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い解説をする。第16週に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)	20%	個別プログラムの発表を行い以下の視点で評価する。事例を考察し、的確な個別の支援ができていていること。高齢者に対して分かりやすく伝えていること。
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		
		●実務経験 (職種：看護師、職歴：通算10年) 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。