

科目名 Course Name	介護予防運動演習 Practice for Nursing Care Prevention Exercise			ナンバリング No.	G3-002		
年次	2年	期別	前期	単位数	1	授業形態	演習
担当者氏名	和田 晴美、鈴木 愛勇						
連絡方法	C-Learning で対応。または福祉棟 2F 研究室。オフィスアワーは授業担当時間以外。						
必修/選択	選択(履修要件あり、詳細はキャリアデザインのための資料を参照)						
関連 DP	DP1,DP2,DP5						
授業の概要と到達目標	<p>介護予防運動演習では「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、リスクマネジメント、包括的高齢者運動トレーニング、フレイル・サルコペニア、うつ・閉じこもり等について学ぶ。</p> <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。</p> <p>②基本的な統計の用語を説明できるようにする。</p> <p>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。</p> <p>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を踏まえ、対象者に安全に指導できるようにする。</p>						
授業の方法	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等の実際を学ぶ。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。						
学習成果	L01						
	L02	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。					
	L03	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を指導することができる。					
	L04						
課題に対するフィードバック	授業内で小テストを実施し、解答・解説する。						
教科書/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。(介護予防運動演習と共用)						
履修上の留意点やルール等	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。事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 45 分とする。						
担当教員の実務経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	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。		20		
レポート/作品					
発表	個別プログラムの発表を行い評価する。事例を考察し、的確な個別の支援ができていること。高齢者に対し分かりやすく伝えていること。			20	
小テスト	第7回目に小テストを行い、解答・解説をする。			20	
試験	検定試験を想定し 4 者択一の問題とする。		10	30	
その他					
合計			30	70	

回数		授業計画
1	授業内容	ガイダンス(授業概要、授業の目標と学習の成果、評価方法等の説明)
	事前・事後学習	テキスト第7章特論を読み、ポイントと思われる部分を抜き出してノートに記載する。
2	授業内容	介護予防評価学特論(評価とは、評価の内容) 【講義】
	事前・事後学習	第7章特論の到達度確認テストを行い自己採点する。
3	授業内容	介護予防評価学特論 評価の内容、方法 【講義】
	事前・事後学習	別冊、事前事後評価マニュアル及び DVD をみて、インタビュー・おたっしや 21 検診の評価方法を覚える。
4	授業内容	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・5 回目は和田・鈴木担当)
	事前・事後学習	別冊、事前事後評価マニュアル及び DVD をみて、運動計測の流れを覚える。
5	授業内容	介護予防評価学実習 運動計測 【演習:体育館】
	事前・事後学習	第 7 章実習の到達度確認テストを行い自己採点する。運動計測した値を表に記入。第 8 章を読み、統計学の用語を抜き出し、意味を調べてノートに記載する。
6	授業内容	介護予防統計学(計算機準備のこと) 【講義・演習】
	事前・事後学習	運動計測した値から、平均値、標準偏差値、中央値を計算する。
7	授業内容	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) 【小テスト 解答・解説】
	事前・事後学習	第 9 章特論の到達度確認テストを行い自己採点する。
8	授業内容	高齢者筋力向上トレーニング特論 【講義】
	事前・事後学習	第 10 章特論の到達度確認テストを行い自己採点する。
9	授業内容	高齢者筋力向上トレーニング特論 【講義】
	事前・事後学習	包括的高齢者運動トレーニングマニュアルと DVD で「マシントレーニング」をみて、流れを覚える。
10	授業内容	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】 (第 10、12 回目は和田・鈴木担当)
	事前・事後学習	トレーニングマニュアルと DVD で「1RM テスト」をみて、流れを覚える。
11	授業内容	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 【演習】
	事前・事後学習	トレーニングマニュアルと DVD で「1RM、負荷見極めテスト」をみて流れを覚える。
12	授業内容	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】
	事前・事後学習	トレーニングマニュアルと DVD で「機能的トレーニング」をみて、流れを覚える。
13	授業内容	包括的高齢者運動トレーニング演習④ 機能的トレーニング 【演習】 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>
	事前・事後学習	グループで事例の個別プログラムを作成し、デモンストレーションできるよう練習する。第 15 章を読み、ポイントと思われる部分を抜き出してノートに記載する。
14	授業内容	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 【講義】
	事前・事後学習	第 15 章の到達度確認テストを行い自己採点する。グループで事例の個別プログラムを作成し、デモンストレーションできるよう練習する。
15	授業内容	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 介護予防運動指導員資格試験対策 【グループ学習発表・まとめ】
	事前・事後学習	資格試験の模擬試験を実施し、不正解だった問題を解答し、関連事項を調べる。