

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース											
高齢社会と老化											
対象	1年次	開講期	前期	区分	選※	種別	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	柴田智			実務 経験	有	職種	健康運動指導士、介護福祉士				
授業概要											
日本における高齢化社会から考えられる諸問題について考え、運動等による対応策について学びます。											
到達目標											
介護保険法第4条には「国民の努力及び義務」として介護予防の取り組みについて明記されています。今後更に高齢化に拍車がかかる現代において、メディカルフィットネストレーナーとして必要な「高齢化した社会」と「加齢に伴う心身の変化」を十分に理解し、将来現場で指導する際に必要な知識の習得と、高齢化に対応できる力を得ることを到達目標とします。											
授業方法											
介護予防や健康寿命に関わる講義を中心に、転倒予防に関わる体操の実技を含めて授業を展開します。また尿もれ予防体操、口腔機能向上や認知機能向上等の運動も実践し、講義とグループワークと実技を織り交ぜながら「高齢社会と老化」や「介護予防」について学びます。毎回授業終了前に小テストを行い、理解度を確認していきます。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。授業内容の理解度を確認するために小テスト、レポートを毎回実施します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。											
履修上の注意											
授業中の私語や受講態度等の受講マナーの順守については厳しく対応します。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。											
教科書教材											
レジュメ等を適時配布し、参考資料とします。											
回数	授業計画										
第1回	～第2回高齢社会の現状										
第3回	介護予防概論										
第4回	高齢者の健康や体力										

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース

高齢社会と老化

第5回

～第6回「ロコモ」「フレイル」について

第7回

～第8回介護予防に関わる実技