

|                                                                                                                                                                      |             |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|----------|----|----|-------|-----|----|----|---|
| 2022年度 日本工学院八王子専門学校                                                                                                                                                  |             |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| スポーツトレーナー科三年制                                                                                                                                                        |             |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| 高齢社会と老化                                                                                                                                                              |             |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                                                                   | 1 年次        | 開講期 | 前期 | 区分       | 選※ | 種別 | 演習    | 時間数 | 15 | 単位 | 1 |
| 担当教員                                                                                                                                                                 | 柴田          |     |    | 実務<br>経験 | 有  | 職種 | 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る。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を含めて授業を展開する。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」について学んでいく。毎回授業終了前に小テストを行い、理解度を確認します。                  |             |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                                                                                               |             |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| 試験・小テスト・レポート・平常点                                                                                                                                                     |             |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| 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する。授業に出席するだけでなく授業に参加することを求め、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ない。                                                                       |             |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| 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                                                                                                                                                                  | ～2回高齢化社会の現状 |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                                                                                                  | 介護予防論       |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |
| 第4回                                                                                                                                                                  | 高齢者の健康と体力   |     |    |          |    |    |       |     |    |    |   |

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 2022年度 日本工学院八王子専門学校 |                     |
| スポーツトレーナー科三年制       |                     |
| 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                 | ～8回介護予防に関わる実技       |