2023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	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	柴田			実務経験	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

2023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