

日本工学院八王子専門学校		開講年度	2019年度（平成31年度）		科目名	高齢社会と老化	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科三年制		コース名	スポーツインストラクターコース		開設期	前期
対象年次	1年次		科目区分	選択		時間数	15時間
単位数	1単位		授業形態	演習			
教科書/教材	レジュメ等を適時配布し、参考資料とします						
担当教員情報							
担当教員	柴田 智			実務経験の有無：職種	有：健康運動指導士・介護福祉士		
学習目的							
「人生100年」と言われ始めた近年、内閣府が毎年公表する「高齢社会白書」を参考に、高齢化した現代社会についてグループワークを通じて学習します。また加齢に伴う心身の変化について学び、老化とは何かを考え、メディカルフィットネストレーナーに必要な力をつけていきます。授業後半は「介護予防」や「健康寿命延伸」の取り組みや実技を学び、将来現場で活かせる指導力を養います。							
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。							
教育方法等							
授業概要	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。						
注意点	・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。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	70%	試験と課題を総合的に評価します				
	小テスト	10%	授業内容の理解度を確認するために毎回実施します				
	レポート	10%	授業内容の理解度を確認するために適時実施します				
	平常点	10%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します				
授業計画（1回～8回）							
回	授業内容			各回の到達目標			
1回	高齢社会の現状（1）			内閣府が公表する「高齢社会白書」を参考に高齢社会について理解を深めます（1）			
2回	高齢社会の現状（2）			内閣府が公表する「高齢社会白書」を参考に高齢社会について理解を深めます（2）			
3回	介護予防概論			介護予防・健康寿命について学び理解します			
4回	高齢者の健康や体力			高齢者の健康や体力、身体機能について学び理解します			
5回	「ロコモ」「フレイル」について（1）			「ロコモ」「フレイル」について学び、それに関わる運動の実技を習得することができます（1）			
6回	「ロコモ」「フレイル」について（2）			「ロコモ」「フレイル」について学び、それに関わる運動の実技を習得することができます（2）			
7回	介護予防に関わる実技（1）			介護予防の取り組み（運動器機能向上、尿もれ予防体操）を理解することができます			
8回	介護予防に関わる実技（2）			介護予防の取り組み（栄養・口腔機能向上・認知機能向上）を理解することができます			