

2019年度 和泉短期大学 シラバス

授業科目名	高齢者の介護予防	教員氏名	宮本 真明
学年	専攻科	開講学期	前期
授業形態	演習	単位数	1単位
必修・選択	専攻科	実務経験	理学療法士 16年
テーマ	加齢や疾病による心身の変化と、成人の運動の基礎を学び、介護予防について考える力を習得する。		
ディプロマポリシー	1. 保育・福祉に関する基礎的な学修を通して、幅広い教養を身に付け、多様な人々を支える社会の理念・仕組みについての原理を理解している。		○
	2. 保育・福祉の専門的な知識・技能を修得し、思考力、判断力、表現力、コミュニケーション力を身に付けている。		○
	3. 保育・福祉の専門職として多世代にわたる人々の権利を護り、愛と奉仕の精神を実践できる。		
カリキュラムポリシー	科目群Ⅰ 教養	キリスト教の精神を踏まえて、人々の権利を護り共に生きる人としての価値観を再構築する	
	科目群Ⅱ 原理	多様な人々を支える社会の理念・仕組みについての学びを通して、愛と奉仕を実践する人間観を養う	
	科目群Ⅲ 知識・技能	高齢者と高齢者を取り巻く環境を知り、様々な介護の内容と方法に関する専門的な知識と技能を身につける	○
	科目群Ⅳ 実践	学んだ価値観・知識・技能を現場に即して実践し、共に成長する体験を積みながらキャリア形成の基礎を培う	○
授業の概要	理学療法士として総合病院、介護老人保健施設に勤務。実務経験をもとに「高齢者の介護予防」について解説します。立ち上がる・歩くのに必要な関節や筋肉の動きなど、成人の運動を構成する基礎的な知識とともに、実際に運動を評価・介助するための実践的知識と経験を積めるように授業を展開します。この授業を通し、受講生が介護予防やリハビリテーションのための運動課題、また生活上の工夫について考える力を習得できることを目指します。		
授業の到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介護予防の社会的価値を理解する。 2. 高齢者に生じやすい心身の変化について理解する。 3. 成人の基本動作（立ち上がる、歩くなど）に必要な身体機能について学ぶ。 4. 要介護となる原因疾患について学ぶ。 5. 介護状態を改善するための運動方法について考えることができるようになる。 		
テキスト	指定なし。必要な資料は授業中に配布します。		
参考書	指定なし。		
プリント	授業中にプリントを配布する		
ポートフォリオ	なし		
課題の確認と成績評価方法	課題の提出(20%)。 授業内課題プリントの成績(2回分60%)。 講義や質疑への参加状況、実技練習場面での取り組み意欲、出席状況を総合的に評価します(20%)。		

授業概要と課題

第1回	テーマ 内容	授業の概要と要旨(オリエンテーション) なぜ介護予防が必要なのかを考えよう
	授業外指示	自分が65歳以降の20年間、どのような人生を送りたいかイメージしておく。 どのようにすればそれが実現するか考えておこう。
第2回	テーマ 内容	成人の基本動作に必要な身体機能① 「立ち上がる」について考えよう。
	授業外指示	椅子から立ち上がるときに最初に動き出す部分はどこか、自らの運動を通して考えておこう。
第3回	テーマ 内容	成人の基本動作に必要な身体機能② 「起き上がる」について考えよう。
	授業外指示	自分はどのように起き上がっているか、自らの運動を通して考えておこう。 高齢者が起き上がりやすい方法があるか、考えてみよう。
第4回	テーマ 内容	成人の基本動作に必要な身体機能③ 「歩く」について考えよう。杖や歩行器の種類、使用方法について具体的な対象者をイメージしながら考えてみよう。
	授業外指示	歩行補助具(杖、歩行器)にはどんな種類があるか予習しておこう。
第5回	テーマ 内容	要介護となる原因疾患①～認知症編～ 認知症ってなあに？ 認知症ってどのように予防すればいいの？(授業内課題プリントあり)
	授業外指示	もし自分から記憶力がなくなったら、どんな気持ちになるか考えておこう。
第6回	テーマ 内容	高齢者施設でのレクリエーションについて考えよう:グループワーク
	授業外指示	多人数を対象としたレクリエーションにはどんなものがあるか調べておこう。
第7回	テーマ 内容	要介護となる原因疾患② ～脳血管障害編～
	授業外指示	右手が動かなくなったことを想定して、お風呂に入ってみよう。 どんな動作ができなかったかリストアップしておこう。
第8回	テーマ 内容	褥瘡予防:車椅子シーティング、ベッド上のポジショニングについて考えよう
	授業外指示	自分が座ったことのある椅子やベッドで、一番心地の良かったものを思い出しておこう。 また、なんで心地よかったのか考えてみよう。
第9回	テーマ 内容	要介護となる原因疾患③ ～整形外科疾患編～
	授業外指示	膝が曲がらなくなったことを想定して、階段を昇ってみよう。

第10回	テーマ 内容	高齢者の運動能力を測定しよう。 介護状態にならないための歩行速度はどのくらい？ (授業内課題プリントあり)
	授業外指示	駅や公園、横断歩道で歩いている人の速度を見てみよう。
第11回	テーマ 内容	高齢者の日常生活動作能力について考えよう。
	授業外指示	食事、更衣、排泄、入浴にはどんな運動の要素が含まれているか考えてみよう。 また、どのような環境を設定すると動作が行いやすいか考えておこう。
第12回	テーマ 内容	介護予防プログラムを立案してみよう 模擬症例を提示します:グループワーク
	授業外指示	今までの授業内容を振り返り、立ち上がりにくい人に対してどのような運動を勧めるか考えてみよう。
第13回	テーマ 内容	好きな地域で暮らし続けるために:急性期・回復期・維持期リハビリテーションの概要と地域包括ケアシステム ～入院・入所するともう自宅に帰れない?～
	授業外指示	高齢者が地域で生活していく上で、どのような課題があるか考えておこう。
第14回	テーマ 内容	人の行動変化を促すにはどうすればいいの？ ～運動習慣の定着は予想よりも難しい～
	授業外指示	今までにあった、3日坊主となった失敗経験を思い出しておこう。 なぜ3日坊主であったか原因を考えてみよう。
第15回	テーマ 内容	腰が痛くちや動けない ～介護職として働き続けるために、自らの腰痛を予防しよう～
	授業外指示	移乗動作を介助するとき、自分の体がどのように動いているかに視点を当てて考えてみよう。