

令和 2 年度 授業計画(シラバス)

学 科	介護福祉学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演 習
科 目 名	介護の基本Ⅲ(演習)		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	通年	教室名	
担 当 教 員	奥出 一貴	実務経験と その関連資格	柔道整復師、柔道整復師専科教員 NSCA-CPT、赤十字救急法指導員			
《授業科目における学習内容》						
認知症、失禁、低栄養といった介護予防の基本的知識や転倒予防、筋力向上トレーニングなどの運動指導に必要な知識・技術を学習する。						
《成績評価の方法と基準》						
定期試験70% 平常点10% 出席点20%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
介護予防運動トレーナー養成テキスト 配布プリント						
《授業外における学習方法》						
テキスト、配布プリントを参考に復習を行う。						
《履修に当たっての留意点》						
介護予防運動トレーナーの資格を取得するために必要な科目ですが、現場において高齢者への運動指導を行うことが必要になってきており、トレーニングや評価方法などの知識を習得した状態での指導が求められています。現場に出ていることを想定しながら学習しましょう。						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 1 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	介護予防の背景やあり方について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
		各コマに おける 授業予定	介護予防概論			
第 2 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	老化や高齢者のからだについて理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
		各コマに おける 授業予定	介護予防概論			
第 3 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	高齢者の筋力向上トレーニングの定義・必要性・効果について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
		各コマに おける 授業予定	高齢者筋力向上トレーニング理論(定義、必要性、効果)			
第 4 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	高齢者の筋力向上トレーニングの指導・種類について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
		各コマに おける 授業予定	高齢者筋力向上トレーニング理論(指導、種類、今後)			
第 5 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	高齢化の現状と介護予防・日常生活支援総合事業について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
		各コマに おける 授業予定	介護予防マネジメント			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	介護予防ケアマネジメントについて理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	介護予防マネジメント		
第7回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	認知症の概念、原因、主な症状について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	認知症予防理論		
第8回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	認知症疾患へのアプローチについて理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	認知症予防理論		
第9回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	尿失禁をめぐる問題、尿失禁の種類や対策、排泄に必要な動作と対処法について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	失禁予防理論		
第10回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	転倒の定義、発生状況、要因について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	転倒予防理論		
第11回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	転倒予防プログラムの作成方法と運動指導について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	転倒予防理論		
第12回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者の食事と問題点、運動と食事について理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	低栄養予防理論		
第13回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	行動の基本的な考え方や行動の法則について理解することができるようになる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	行動科学理論		
第14回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	セルフ・エフィカシーについて理解することができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	行動科学理論		
第15回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	前期講義内容の復習を行い、理解を深めることができる。	介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。
		各コマにおける授業予定	前期講義内容の復習		

令和 2 年度 授業計画(シラバス)

学 科	介護福祉学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演習
科 目 名	介護の基本Ⅲ(演習)		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	通年	教室名	
担 当 教 員	奥出 一貴	実務経験と その関連資格	柔道整復師、柔道整復師専科教員 NSCA-CPT、赤十字救急法指導員			
《授業科目における学習内容》						
認知症、失禁、低栄養といった介護予防の基本的知識や転倒予防、筋力向上トレーニングなどの運動指導に必要な知識・技術を学習する。						
《成績評価の方法と基準》						
定期試験70% 平常点10% 出席点20%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
介護予防運動トレーナー養成テキスト 配布プリント						
《授業外における学習方法》						
テキスト、配布プリントを参考に復習を行う。						
《履修に当たっての留意点》						
介護予防運動トレーナーの資格を取得するために必要な科目ですが、現場において高齢者への運動指導を行うことが必要になってきており、トレーニングや評価方法などの知識を習得した状態での指導が求められています。現場に出ていることを想定しながら学習しましょう。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 16 回	授業を 通じての 到達目標	ウォーミングアップの目的、効果、必要な要素について理解することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
	各コマに おける 授業予定	介護予防としてのウォーミングアップ				
第 17 回	授業を 通じての 到達目標	実際にウォーミングアップを行い、指導することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
	各コマに おける 授業予定	介護予防としてのウォーミングアップ				
第 18 回	授業を 通じての 到達目標	アイスブレイキング、レクリエーションレクリエーションをするための目的、注意点について理解することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
	各コマに おける 授業予定	アイスブレイキング、レクリエーション				
第 19 回	授業を 通じての 到達目標	アイスブレイキング、レクリエーションレクリエーションを計画、立案し実施することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
	各コマに おける 授業予定	アイスブレイキング、レクリエーション				
第 20 回	授業を 通じての 到達目標	ストレッチングの目的、効果、注意点について理解することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるように しておく。	
	各コマに おける 授業予定	高齢者ストレッチング				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第 21 回	授業を 通じての 到達目標	ストレッチングを行うことができ、実際に指導できるようになる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	高齢者ストレッチング			
第 22 回	授業を 通じての 到達目標	トレーニングの目的、効果、注意点について理解することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	高齢者トレーニング			
第 23 回	授業を 通じての 到達目標	高齢者を対象にした自重エクササイズが実践でき、指導することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	高齢者トレーニング(自重エクササイズ)			
第 24 回	授業を 通じての 到達目標	高齢者を対象にした器具を用いたエクササイズが実践でき、指導することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	高齢者トレーニング(器具を用いたエクササイズ)			
第 25 回	授業を 通じての 到達目標	高齢者トレーニングの目的、効果、注意点をより深く理解し、トレーニングメニューを作成することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	高齢者トレーニングプログラム作成			
第 26 回	授業を 通じての 到達目標	高齢者トレーニングの目的、効果、注意点をより深く理解し、トレーニングメニューを作成することができるようになる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	高齢者トレーニングプログラム作成			
第 27 回	授業を 通じての 到達目標	体力測定の基本、注意点を理解し、実際に測定を行うことができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	体力測定			
第 28 回	授業を 通じての 到達目標	介護予防運動トレーナー資格の模擬試験を行い、これまでの学習内容の理解を深めるとともに、苦手分野を把握し、克服することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	資格検定試験対策①			
第 29 回	授業を 通じての 到達目標	介護予防運動トレーナー資格の模擬試験を行い、これまでの学習内容の理解を深めるとともに、苦手分野を把握し、克服することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	資格検定試験対策②			
第 30 回	授業を 通じての 到達目標	介護予防運動トレーナー資格の模擬試験を行い、これまでの学習内容の理解を深めるとともに、苦手分野を把握し、克服することができる。		介護予防運動 トレーナー養成 テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。
	各コマに おける 授業予定	資格検定試験対策③			