

健康ライフコースについて

健康福祉コースは人生100年時代・健康寿命延伸への社会的要請の高まりを受けて、令和3年度入学生より名称を「健康ライフコース」に変更し、健康増進を中心とした内容に変更します。

学習のねらい

健康について総合的に学び、自らの健康寿命を伸ばすとともに、地域における活動に参加し、貢献することを目指します。

学習編成方針

1. 健康について総論および健康、医療、地域生活・社会参加の各分野から学びます。
2. グループで学び活動するための必要な知識や技術を体験的に学びます。
3. 3年次にはグループごとに関心のあるテーマに沿って自主的に調査・研究するとともに、卒業後の地域への参加・貢献につながる方向性を見出します。
4. フレイル予防、認知症サポート、市民救命などの社会貢献につながる技術を身につけます。

	1年次	2年次	3年次
学年目標	健康について生活上の知識、医療的な知識、社会参加に必要な知識を学びます。	入学後の健康状態の変化を知り、更なる健康の増進のために学びを深めます。 グループでの学びをとおして地域での活動に必要な技術を学びます。	関心のあるテーマについてグループで学習し、学びの集大成とします。 その成果を卒業後の生活や活動に活かすことを目指します。
学習内容	<p>総論</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療 ・ 予防医学 ・健康づくり ・ 社会福祉 <p>健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだ、運動 フレイル予防 ・ 健康状態を知る 様々な運動 ・心の健康 脳トレーニング ポジティブ心理と健康 自然と健康 ・ 音楽と健康 ・健康生活 睡眠 ・ 食 ・ 断捨離 <p>医療</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基礎 東洋医学 ・ リハビリテーション ・疾患 生活習慣病 メタボリックシンドローム 口腔ケア ・ 感染症 ・予防、ケア 健康診断票の見方 ストレスの解消 ・ ケアの基本 <p>地域生活・社会参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・制度 医療保険 ・ 介護保険 介護サービス ・生活支援 聴覚障害者支援 ・ ICT 入門 認知症サポート ・実践 コミュニケーション演習 <p>学年間の交流</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先輩の体験を聴く <p>校外学習</p>	<p>総論</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域福祉 ・人生100年時代 ・ユニバーサルデザイン <p>健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだ・運動 健康状態を知る ・ 様々な運動 ・心の健康 脳トレーニング 色・装いと健康 ・ 笑いと健康 ・健康生活 食 ・ スポーツ <p>医療</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基礎 東洋医学 ・ 在宅医療 ・疾患 外科 ・ 整形外科 うつ、認知症 ・予防、ケア ケアの基本 ・ 市民救命 <p>地域生活・社会参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・制度 成年後見 ・ リビングウイル ・生活支援 視覚障害者支援 ・ 防災 ICT 応用 ・実践 タウンウォッチング <p>学年間の交流</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先輩から聴くグループ学習 <p>校外学習</p>	<p>グループ学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テーマの設定 ・グループづくり ・学習成果の発表 ・学習のまとめの作成 <p>総論</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康政策 <p>健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだ、運動 エクササイズ ・こころの健康 動物と癒し ・健康生活 食の安全 <p>医療</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基礎 東洋医学 ・ 薬 ・疾患 眼科 ・ 泌尿器科 ・予防、ケア 認知症の予防 <p>地域生活・社会参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活支援 高齢者住宅 ・実践 グループコミュニケーション レクリエーション <p>校外学習</p>