

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項目	健康福祉	対象学年	1年	場所	学習室5・6
テーマ	高齢者の体力づくりと運動機能の向上 I				
講師	一般社団法人兵庫県理学療法士会副会長・事務局長 山本克己				
<p>講義内容</p> <p>高齢化（加齢）がもたらす様々な身体的症状や疾患、併せてそれを取巻く社会的状況を説明し、体力づくりや運動機能の向上に関する観点から、今後の個人的・地域的な取り組みの具体的な内容を紹介します。</p> <p>1. 高齢化の意味</p> <p>高齢化社会の人口動態的な構造理解を進めます。</p> <p>2. 疾病予防と介護予防</p> <p>高齢者の主要な疾患（認知症・関節疾患・脳卒中・骨折など）を取り上げ、具体的な予防方策を解説し、介護が必要な状態になるのを防ぐ運動や対応策を紹介します。</p> <p>3. 地域の中での取り組み</p> <p>介護や虚弱な状態になるのを予防するには、社会参加や地域での活動が有効とされており、その内容や事例を紹介いたします。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>リハビリテーション的な側面から高齢者の体力づくりと運動機能の向上を説明いたします。</p>					