

前 期 選 択 学 科 履 修 計 画

草津キャンパス

44期生（1年）

健康づくり学科

月	日	曜日	テ ー マ	講 師	会 場
10	11	火	高齢期の健康づくり1 Ⅰ. これからの健康 Ⅱ. これからの暮らし	敦賀市立看護大学 看護学部長・教授 北 村 隆 子	介 護 実 習 室
	24	月	健康とウォーキングⅠ ウォーキングの健康的効果 実技：ウォーキングのポイント	栗東市社会福祉協議会 健康運動指導士 飯 田 忍 宣	第 1 教 室 体 育 室 外
11	1	火	健康と食・栄養 料理を楽しむ（調理実習） 健康寿命の延伸と栄養	滋賀県栄養士会副会長 清 水 満 里 子	第 1 教 室 調 理 研 修 室
	28	月	健康とヨガⅠ（実技） 健康寿命をのばそう	ヨガインストラクター 頼 角 紀 子	第 1 教 室 体 育 室
12	5	月	健康と運動 講義：「健康寿命の延伸と運動」 実習：体力測定、体力年齢を求める	滋賀県立大学名誉教授 寄 本 明	第 1 教 室 体 育 室
	12	月	健康とレクリエーション レクリエーションの基礎 スペース「〇」、紙飛行機、 ポッチャ体験	梅花女子大学教授 前 山 直	介 護 研 修 室 体 育 室
1	17	火	健康とウォーキングⅡ 継続のコツとコース設定 実技：室内ウォークまたは野外ウォーキング	 飯 田 忍 宣	第 1 教 室 体 育 室 外
	23	月	健康とレクリエーション 伝承遊び、「3333」ゲーム、 ガラキュー、トリコロキューブ	 前 山 直	介 護 研 修 室 体 育 室
2	14	火	高齢期の健康づくり2 Ⅰ. 介護予防の心得 Ⅱ. 介護予防の方法	 北 村 隆 子	介 護 実 習 室
3	6	月	非常時の対応 「救急法について学ぶ」	日本赤十字社 救 急 法 指 導 員	介 護 実 習 室 体 育 室
	20	月	健康とウォーキングⅢ ウォークラリーとは 実技：ウォークラリーの体験（チーム対抗）	 飯 田 忍 宣	介 護 研 修 室 体 育 室 外

後 期 選 択 学 科 履 修 計 画

草津キャンパス

44期生（1年）

健康づくり学科

月	日	曜日	テ ー マ	講 師	会 場
4	17	月	健康と運動（実技） 健康寿命の延伸 (1)生活習慣病と運動 身体活動基準の活用、軽スポーツ	健康運動指導士 井 花 春 美	第 1 教 室 体 育 室
5	15	月	健康と運動（実技） 健康寿命の延伸 (2)レジスタンストレーニング ロコモティブシンドローム アイソメトリック・ダンベル体操	井 花 春 美	第 1 教 室 体 育 室
	23	火	健康と運動 講義：運動と骨粗鬆症・転倒予防 実技：重心動揺測定	滋賀県立大学名誉教授 寄 本 明	介 護 研 修 室 体 育 室
	29	月	健康と食・栄養 ～暑さ対策と食・栄養～ (調理実習)	滋賀県栄養士会副会長 清 水 満 里 子	第 1 教 室 調 理 室
6	12	月	健康とレクリエーション ガッツ、スカイクロス	梅花女子大学教授 前 山 直	第 1 教 室 体 育 室
	26	月	健康とヨガⅡ（実技） 健康寿命をのばそう	ヨガインストラクター 頼 角 紀 子	第 1 教 室 体 育 室
7	3	月	健康と運動（実技） 健康寿命の延伸 (3)高齢期の体力・認知症 コグニサイズ	井 花 春 美	第 1 教 室 体 育 室
8	7	月	健康と運動 講義：運動と脳・神経 実習：棒反応、全身反応時間、 調整力に関わる動き	寄 本 明	第 1 教 室 体 育 室
	28	月	高齢期のこころとからだの健康Ⅰ Ⅰ こころとからだの関係 Ⅱ こころの活性化	敦賀市立看護大学看護学部教授 北 村 隆 子	介 護 研 修 室
9	11	月	地域における健康づくりへのアプローチⅠ ～地域サロン等を活用して～ 講義：地域サロンとは 実技：地域サロン等にて行うゲームの要点①	栗東市社会福祉協議会 健康運動指導士 飯 田 忍 宣	第 1 教 室 体 育 室
	25	月	健康と食・栄養 ～骨粗しょう症予防と栄養～	清 水 満 里 子	第 1 教 室 調 理 室

前 期 選 択 学 科 履 修 計 画

草津キャンパス

44期生（2年）

健康づくり学科

月	日	曜日	テ ー マ	講 師	会 場
10	23	月	健康とレクリエーション ガッツ、スカイクロス	梅花女子大学教授 前 山 直	介 護 研 修 室 体 育 室
11	20	月	地域における健康づくりへのアプローチⅡ ～地域サロン等を活用して～ ・地域加齢での介護予防の取り組み、口腔体操、 サロン等高齢者と接する際の留意点 ・地域加齢での介護予防トレーニングとゲームの要点② 実習に向けて	栗東市社会福祉協議会健康運動指導士 飯 田 忍 宣	第 1 教 室 体 育 室
	27	月	健康とコミュニケーション 認知症ケアと回想法	一般社団法人ケアSNAPたかしま代表理事 杉 本 学 士 一般社団法人ケアSNAPたかしま理事 西 村 陽 子	介 護 研 修 室
12	11	月	健康とレクリエーション 心の健康づくり 公式ワナゲ、ボッチャ体験	前 山 直	第 1 教 室 体 育 室
	18	月	健康と食・栄養 パーティ料理（調理実習）	滋賀県栄養士会副会長 清 水 満 里 子	調 理 教 習 室 第 1 介 護 実 習 室
1	22	月	高齢期のこころとからだの健康2 Ⅰ. 老化と食機能の変化 Ⅱ. 食機能の変化への対応（実習）	聖泉大学看護学部准教授 安 田 千 寿	介 護 研 修 室 調 理 室
	29	月	健康とヨガⅢ（実技） 健康寿命をのばそう	ヨガインストラクター 頼 角 紀 子	介 護 研 修 室 体 育 室
2	5	月	健康と栄養 脳梗塞・心筋梗塞の予防と栄養	清 水 満 里 子	第 1 教 室
	19	月	健康と食・栄養 「口腔ケアの必要性と方法」	小金沢歯科診療所歯科衛生士 大 谷 直 美	介 護 実 習 室 調 理 室
3	4	月	健康と運動 講義：「アソビソングと運動」 実習：「ルディックウォーキング」	滋賀県立大学名誉教授 寄 本 明	介 護 研 修 室 体 育 室 外
	18	月	課題学習 中間報告会		介 護 研 修 室

後 期 選 択 学 科 履 修 計 画

草津キャンパス

44期生（2年）

健康づくり学科

月	日	曜日	テ ー マ	講 師	会 場
4	8	月	健康と栄養 血液サラサラ料理（調理実習）	滋賀県栄養士会 副会長 清 水 満 里 子	第 1 教 室 調 理 室
	23	火	健康と運動（実技） 健康寿命の延伸 （4）モルックとフットケア	健康運動指導士 井 花 春 美	第 1 教 室 体 育 室
5	13	月	地域における健康づくりへのアプローチⅢ ～地域サロン等を活用して～ 実習・サロン体験に向けて40等で行うゲーム や体操の実演計画、グループ分けと持ち時間、 場所等の確認、先方での諸注意	栗東市社会福祉協議会健康運動指導士 飯 田 忍 宣	介 護 研 修 室 体 育 室
	24	金	地域における健康づくりへのアプローチⅣ ～地域サロン等を活用して～ 実習・サロンに出向こう（40にて実演） 会場設営、備品等セッティング・実演の 振り返り	飯 田 忍 宣	栗東市老人福祉 センターなごやか （ 校 外 学 習 ）
	28	火	健康と運動 講義：運動処方とその進め方 実習：体力測定2	滋賀県立大学名誉教授 寄 本 明	第 1 教 室 体 育 室
6	3	月	健康とヨガⅣ（実技） 健康寿命をのばそう	ヨガインストラクター 頼 角 紀 子	第 1 教 室 体 育 室
	17	月	健康とレクリエーション 現在のストレス測定と改善方法	元梅花女子大学教授 前 山 直	第 1 教 室 体 育 室
7	8	月	高齢期のところとからだの健康3 Ⅰ 老化と排泄機能の変化 Ⅱ 排泄機能の変化への対応（実習）	聖泉大学看護学部准教授 安 田 千 寿	介 護 実 習 室
	29	月	健康と飲み水 「琵琶湖の水環境」	びわこ成蹊スポーツ大学名誉教授 青 木 豊 明	第 1 教 室 体 育 室
8	5	月	健康と運動 講義：運動と熱中症予防 実習：運動と体温・体重（脱水） ・口渇の測定	寄 本 明	介 護 研 修 室 体 育 室
	27	火	高齢期のところとからだの健康4 Ⅰ 脳の活性化 Ⅱ 認知症の理解と対応	敦賀市立看護大学看護学部教授 北 村 隆 子	介 護 研 修 室