

授業科目	生活療法Ⅱ（健康と運動）	学年	3
		単位	1
時期	前期～後期	時間	30
科目設定理由	人は摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーのバランスが崩れると生活習慣病のリスクが高まる。運動は筋力や身体の機能の維持・改善に効果があり、高齢者でも機能が改善し転倒や骨折の予防となり自立した生活を送ることにつながる。他には便通や気分・活力の改善にも役立ち睡眠の質も向上するといわれている。このように人々の健康の維持改善には欠かせない。本科目では3年次にあらためて運動の効果を体感し、健康維持改善のための知識と必要性を学ぶ。また、活動を通じてチームビルディングを体験しチームの一体感と役割遂行の重要性を理解する。		
目的	運動が健康にもたらす効果を学ぶ		
目標	1.運動と健康の関係を理解する 2.運動療法とその効果を理解する 3.チームで協同をする体験を通じてチームの一員としての自覚を高める 4.自身の生活を振り返り運動の大切さを体感する		
評価方法	筆記試験		
使用テキスト	必要に応じて資料配布		
参考図書			

	主題・単元	授業のねらい	授業内容	授業方法	備考
1	運動療法学を理解する①	運動療法学について理解する	運動療法学とは 身体を動かすことの重要性	講義	
2	コグニサイズを理解する	運動を通してクラスおよび学年の仲間意識を高める	コグニサイズを理解する	講義	
3	筋肉のメカニズムを理解する	自分の身体と心を整えるセルフケア法について理解を深める	ストレッチング+筋トレの実践から筋肉を理解する	講義	
4	フィジカルチェックを理解する	フィジカルチェックについて理解する	運動療法前に行う様々な測定を体験する	講義	
5	ウォーキングとスロージョギングの実際	運動強度の理解を深める	自分に適した運動強度を理解する	講義	
6	運動療法学を理解する②	運動処方について理解する	運動療法を安全かつ効果的に行なうための様々なチェックについて	講義	
7	正しいダイエット法（減量）について理解する	正しいダイエット法について理解する	食事と運動のバランス ダイエット法	講義	
8	創作ダンス	創作ダンスに取り組む	クラス毎にダンスのテーマ、振り付けを考える 発表に向けた準備	講義	
9	創作ダンス	創作ダンスに取り組む	クラス毎にダンスのテーマ、振り付けを考える 発表に向けた準備	講義	
10	創作ダンス発表会	創作ダンスに取り組む	クラスの団結力を目指し、創作ダンスを完成させる。 ダンスの発表	講義	
11	筋トレを理解する	正しいトレーニング方法を理解し、これからの肉体改造に役立てる	筋力トレーニング	講義	
12	運動療法学を理解する③	健康増進と運動について理解する	運動不足がもたらす弊害について	講義	
13	人生最後のRunを楽しむ	人生最後の体育を楽しむ	生涯最後の与えられる運動時間を大切に運動する	講義	
14	運動療法学のまとめ	生活習慣病の予防と治療に必要な運動の必要性を理解する	生活習慣病の予防と治療に必要な運動の必要性	講義	
15	テスト				

授業科目	医療経済	学年	3
		単位	1
時期	後期	時間	15
科目設定理由	看護の力を発揮することは医療経済への貢献につながる。本科目では1,2年次の臨地実習の学びを踏まえ、保健医療の基本的事項について人口動態及び衛生統計の推移から再確認する。この時期は就職先が確定している時期でもあり看護師としての自覚も培われていることから現在のわが国の医療保険の現状をさまざまな統計から考える。加えて福島県の医療計画や衛生統計から現状と課題を確認し、自身の果たすべき役割を考える。		
目的	医療経済の仕組と現状について学び、看護師として果たすべき役割を考える。		
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保健医療の基本的事項を理解する。 2. わが国の保健医療の現状を衛生統計を使って述べられる。 3. 医療保険の現状と課題を理解する。 4. 福島県の保健医療の現状と課題が述べられる。 5. 自身が看護師として果たす役割を自覚する。 		
評価方法	筆記試験		
使用テキスト	<系統看護学講座別巻>総合医療論：医学書院		
参考図書			

	主題・単元	授業のねらい	授業内容	授業方法	備考
1	医療経済学	経済学を用いて医療を読み解く	医療経済学 医療政策の現状と課題	講義	
2	衛生統計	衛生統計から現状を理解する	国民衛生の動向 疫学・保健統計	講義	
3	医療供給体制	わが国の医療供給体制を理解する	医療提供体制 我が国の医療提供体制 都道府県ごとの医療供給体制 都道府県ごとの人口動向	講義	
4	医療保険制度	わが国の医療保険制度を理解する	医療保険制度 医療保険制度の現状と問題点	講義	
5	医療関係法規	わが国の医療関係法規を理解する	医療関係法規 衛生法・医事法・保助看法	講義	
6	医療経済の評価	わが国の医療経済の評価を考える	医療経済の評価 経済発展と国民の健康水準	講義	
7	福島県の現状	福島県の保健医療の現状を理解する	福島県における保健医療 福島県における健康増進の取り組みと課題	講義	
8	テスト				