

科目名称 (Course Title)				担当教員 (Instructor)	
地域経営演習Ⅲ				芦田 信之	
開講学期 (Semester)	単位数 (Credits)	履修年次 (Requirement)	授業形態 (Class Type)	受講定員の有無 (Maximum Enrollment)	授業公開 (Workshop Class)
前学期	2単位	2年次	演習	有 (連絡済)	
授業の概要 (Course Description)					
<p>病気であるという診断、病気の治療効果の判定、病気ではないだろうという証明。これらは医学知識と判定基準を知る必要があります。ふだん、何気なく思っている健康について考え、さらに、健康を維持するための方法論を模索します。</p> <p>福知山市中央保健センターとの協働や京都高齢者大学校・健康講座との連携活動を通して、「根拠に基づいた健康増進活動」の実践を行います。</p>					
授業の到達目標 (Course Objectives)					
<p>生活習慣を見直し、自分の健康は自分で管理する。若いうちは健康への関心はそう高くないものですが、高齢者にとって健康はなにものにかえられない関心事です。</p> <p>健康増進の基本は「運動・栄養・休養」です。自分の生活習慣を見直すところから始めましょう</p>					
授業計画 (Course Schedule)					
第 1 回	健康の3つの要素 運動・栄養・休養				
第 2 回	健康情報はどうやって入手するか 情報収集法				
第 3 回	演習計画の立て方・進め方				
第 4 回	演習の記録方法				
第 5 回	ライフログとは				
第 6 回	健康情報の提供方法 (まちかどキャンパスでの住民健康啓もう活動)				
第 7 回	運動の記録				
第 8 回	栄養の記録				
第 9 回	休養の記録				
第 10 回	健康情報の提供方法 (まちかどキャンパスでの住民健康啓もう活動)				
第 11 回	健康と免疫				
第 12 回	心の健康 レジリエンスとメンタルタフネス				
第 13 回	予防医学と健康増進活動				
第 14 回	健康情報の提供方法 (まちかどキャンパスでの住民健康啓もう活動)				
第 15 回	まとめ レポート課題				
授業時間外学習 (Supplementary Activities)					
<p>個別課題や日常生活の記録や読書内容、文献のまとめなどこまめにラボノートに記録してください。</p>					

成績評価の方法と基準 (Grading)		
評価方法	(割合)	評価基準
ラボノートの評価 レポート課題	(50%) (50%)	演習においてラボノートをつけることを義務付けます。いろいろ工夫して自分なりの演習記録方法を考えてください。レポート課題は個別に行います。福知山市中央保健センターとの協働や京都高齢者大学校・健康講座への参加、まちかどキャンパスでの情報提供資料作成への参加を評価点に加算します。
テキスト (Textbook)		【書名】                                  【著者】 【出版社】                                【出版年】
参考書・資料等 (Supplementary Reading)		google classroomにて資料配布・課題提出をおこなう
備考 (Other Information)		
教員との連絡方法 (Contact With Instructor)		講義終了時またはメールにて質問や相談日時を受け付ける。メールアドレス：ashida-nobuyuki@fukuchiyama.ac.jp