

健康科学		単位数	履修方法	配当学年
		2単位	R	1年以上
科目コード	AK1016	担当教員	水野 康	



※2016年度より担当教員が変更になっています。レポート課題の1単位めが2017年度より変更されました。

■科目の内容

健康・保健・医療・福祉の分野を専門的に習得するにあたっては、私たちのライフスタイルの変化と健康への認識について洞察を深める必要があります。本科目ではまず、「加齢」についての理解を深めつつ、前半で、健康と結びつきが深い栄養と運動について学習します。その上で後半では、健康であるために必要とされる、さまざまな実践や運動行政施策を通して身体・運動・文化に関する基本的認識を養い、日常における健康への意識や健康活動における必要性の理論修得を目的とします。

■到達目標

1 単位め

- ・健康を目指すうえでの栄養と運動の必要性について述べることができる。
- ・日常生活と運動習慣の関係性について説明できる。
- ・運動やスポーツ実践にともなう効果や弊害について解説できる。

2 単位め

- ・地域における事例や社会的変遷を加えながら「健康観」について述べるができる。
- ・地域や社会における健康行政施策について、事例を用いて説明できる。
- ・国民のライフスタイルの変化にともなう健康増進対策等について解説できる。

■教科書

木村靖夫著『ウィズエイジングの健康科学』昭和堂、2010年

(最近の教科書変更時期) 2012年8月

■在宅学習15のポイント

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
1	ウィズエイジングのための運動学と栄養学① (第1部第1章)	栄養・運動と健康	ライフサイクルの変化によって、どのような生活習慣病が引き起こされたかを押さえましょう。

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
2	ウィズエイジングのための運動学と栄養学② (第1部第2章)	運動のためのエネルギー供給と栄養① 健康運動・スポーツの条件、身体運動の発現機序、筋活動のためのエネルギー供給システム、運動の継続時間とエネルギー供給機構	運動・スポーツとは何かを踏まえて、3つのエネルギー供給源の違いを理解しましょう。
3	ウィズエイジングのための運動学と栄養学③ (第1部第2章)	運動のためのエネルギー供給と栄養② エアロビクスとアナロビクス、生体における栄養素の機能・役割と代謝調節、運動・スポーツと栄養学	私たちの体をつくる栄養素の機能と役割について把握し、そのバランスを運動の種類ごとに押さえましょう。
4	ウィズエイジングのための運動学と栄養学① (第1部第3章)	栄養介入と運動実践による健康度の現状① 肥満と栄養・運動、脂質代謝と栄養・運動、糖代謝と栄養・運動	生活習慣病を理解するとともに、その予防としての運動について考察しましょう。
5	ウィズエイジングのための運動学と栄養学④ (第1部第3章)	栄養介入と運動実践による健康度の現状② 血圧の変化と栄養・運動の影響、骨の成長・加齢による変化と栄養・運動の影響、メンタルヘルスへの栄養・運動の影響	加齢やメンタル面において注意しなければならない栄養摂取・運動について考察しましょう。
6	ウィズエイジングのための運動学と栄養学⑤ (第1部第4章)	ライフステージに応じた栄養・運動① 成長・発達と老化・加齢、成長期の栄養と運動、成人期の栄養と運動	成人期までの適切な栄養摂取の方法と運動のあり方について理解しましょう。
7	ウィズエイジングのための運動学と栄養学⑥ (第1部第4章)	ライフステージに応じた栄養・運動② 老年期の栄養と運動、女性の栄養と運動、軽度介護者の栄養と運動	老年期、女性、軽度介護者特有の適切な栄養摂取の方法と運動のあり方について理解しましょう。
8	ウィズエイジングのための実践① (第2部第5章)	健康栄養の原理・原則	食生活指針と食事バランスガイドの内容を理解しましょう。
9	ウィズエイジングのための実践② (第2部第6章)	健康運動・スポーツの原理・原則	健康運動・スポーツ、体力づくりに必要な運動やトレーニングの原理・原則、メカニズムについて理解しましょう。
10	ウィズエイジングのための実践③ (第2部第7章)	健康運動・スポーツの実際	日常生活を営むうえで最低限必要な身体的能力を身につけるための方法を理解しましょう。
11	ウィズエイジングのための実践④ (第2部第8章)	運動・スポーツによる障害とその予防	運動・スポーツによる突然死やスポーツ外傷、障害を未然に防ぐための正しい知識と処置を理解しましょう。
12	ウィズエイジングのための支援・施策① (第3部第9章)	健康行動の変容	健康行動の変容サポートに必要な行動科学的アプローチについて理解しましょう。

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
13	ウィズエイジングのための支援・施策② (第3部第10章)	福祉の対象における健康な生活のための支援	認知症と発達障害のある人が、地域で健やかな生活を送るための支援の仕方、および介護予防のあり方について理解しましょう。
14	ウィズエイジングのための支援・施策③ (第3部第11章)	健康づくり運動行政施策の変遷	厚生行政の健康運動・スポーツの推進に向けた取り組みについて把握しましょう。
15	ウィズエイジングのための支援・施策④ (第3部第12章)	これからの健康栄養・健康運動	これからの「健康栄養・健康運動」のあり方について、自らの日常生活を踏まえ、考えてみましょう。

■レポート課題

課題記入欄には「 」内だけ記載すればよいが、問題文全体をよく読み、解答してください。

1 単位め	「健康の維持・増進における運動と栄養の役割」 健康の維持・増進において、運動と栄養が果たす役割を記載しなさい。この観点から、自身の運動習慣と食習慣を振り返り、評価しなさい。改善点があれば、具体的な改善方法・手段を述べなさい。
2 単位め	「健康の定義・運動行政施策の変遷」 健康の定義をまとめた上で、あなたの周囲や地域で実践されている健康活動の例をあげ、具体的に考察し論述しなさい。また、人々の生活とそれを取り巻く地域行政施策との観点から、健康づくり施策について整理し、その変遷をまとめなさい。

※提出されたレポートは添削指導を行い返却します。

(2016年度以前履修登録者) 2017年4月よりレポート課題の1単位めが変更になりました。『レポート課題集2016』記載の課題でも2018年9月までは提出できますが、できるだけ新しい課題で提出してください。

■アドバイス

全体の解説

本科目では、人が「老いる」現象をありのまま受け止めつつ、長寿を多角的にとらえ、「健康で生きる」ために必要な基礎的知識と理解を深めることを学習のねらいとしています。

そのねらいを達成するポイントは、テキストや資料を熟読した上で、実生活の現況や課題に置き換えて考察することが必要となります。この講座習得のねらいは、あくまで、理論としての健康科学を実生活や医療福祉現場、教育現場において、自らの意思により心身双方の健康指向を高めていくことにあります。したがって、レポート課題の内容は、①基礎理論をふまえた上で主要事項をまとめ、②事例や症例を用いながら考察し、③社会における「健康」の意義を理解する、ことを段階的に進められるよう構成してあります。

課題をまとめる作業を効果的に進めると同時に、それらの事象に対するものとのとらえ方と幅広い視点の方向性を養うため、参考図書や参考資料を有効に用いながら、学習を進めてください。

1 単位め アドバイス

健康の維持・増進における3要素は、運動、栄養、休養（睡眠）と言われています。ここでは、運動と栄養の果たす役割について論述し、さらにご自身の生活を振り返って、その評価、および、必要に応じて具体的な改善策について論述していただきます。対応するテキストの内容は、1～8章が広く該当しています。1章および3章には不十分な運動や栄養の悪影響、2章には運動時の身体の仕組みや栄養補給に関する生理学・生化学的内容、4章が年代や性別などの対象の特性、5章～8章には具体的な運動・栄養摂取の方法や注意点などが書かれています。これらの内容を踏まえ、運動・栄養が健康の維持・増進になぜ重要なのか、運動・栄養に問題があるとどのような健康被害のリスクが増大するのか、第三者に説明するつもりで記載してください。また、この記述に基づいてご自身の運動習慣と食習慣について評価し、改善が必要であれば、実行可能な改善策についても論述してください。

評価は、内容の妥当性、論理の一貫性にポイントを置きます。必ずしも全ての章の内容を含まなくても結構ですが、説得力のある内容であることが重要です。また、ご自身の運動習慣と食習慣の改善点の記載では、理想論ではなく、実現可能なもの、実現するための工夫にも言及されていることを期待します。

2 単位め アドバイス

ここでは、健康とはなにかといった、いわゆる「健康観」について考えることが中心的な課題となり、また実生活における健康活動や運動行政施策についての理解を図ることを学習のねらいとしています。まず、健康の定義として代表される世界保健機構（WHO）の定義をよく理解してください。その上で第11章にある健康づくり対策の項を参考にしながら、身近にある健康活動の例について、あなたの考えを取り入れながら論述してください。例えば、あなたの住んでいる県や市、町の広報に揚げられる健康増進活動や日常生活習慣病予防の内容を参考としたり、また実際に地域の健康増進センターや保健所に出向いてレポートしてくるのもよいでしょう。また、インターネットなどの情報通信機器を有効利用することも手段のひとつです。要するに、どのような形で「健康観」が地域で実践され、啓蒙されているかを知ることが大切です。

次に、第10章以降を参考としながら、地域の運動行政施策について、福祉の対象における健康な生活支援も含めながら、簡潔にまとめてください。その上で、今日に至る運動行政施策の対策・取り組みの変遷について、わかりやすく論述してください。ここでは、国民のライフスタイルの変化に伴い、どのように健康増進対策が変遷してきたか、また実際に地域でどのように実践されてきたかを考察することが学習のねらいとなります。

評価は、「健康観」に対して、事例や社会的変遷を取り入れながら論を展開することができるか、そして健康づくり施策について、その大枠を把握することができるかという点にポイントがおかれます。あなたの実生活や日常の周囲を十分観察し、社会的現象と本論で学んだことを関連づけながら、レポートを作成することをおすすめします。

■科目修了試験 評価基準

- 1) 出題されたテーマに沿った論述がなされているか
- 2) 「健康」概念の把握がきちんとされているか
- 3) 問題提起に対し、自分の考え（考察）が述べられているか

4) 参考図書・引用図書等の引用が明記されているか

■「卒業までに身につけてほしい力」との関連

健康科学の観点からは、とくに、人間理解力、問題発見・解決力、自己管理能力を身につけてほしい。また、通信教育課程における基盤的な力として、レポート作成力を身につけてほしい。

■参考図書

樋口満・福永哲夫編『スポーツ・健康科学』放送大学教育振興会、2009年

波多野義郎編『介護予防の健康科学』不昧堂、2008年

関西福祉科学大学健康科学科編『健康科学入門』文理閣、2009年