

【授業の到達目標および概要】

近年寿命の延伸が進む中で、ほとんどの人々が数十年の長期にわたって高齢期を過ごすようになった。このような長期間になると、中年期までには想像しにくい様々な出来事や変化が訪れる。特に“食生活と栄養”は生きていく上で必須の事柄であるばかりでなく、体がどのような状態になろうとも“生きる喜び”を支えてくれる基本になる。この授業では、高齢期に現れる心身の主な変化の特徴や社会環境的な出来事に関して学習したのち、高齢期に多くみられる疾患と栄養との関係、食事療法の実際などについて学ぶ。さらに、高齢者施設の現状について施設見学、現場の栄養士との交流を通じて学習を深めていく。

【授業計画】

- ① 高齢期について：ヒトの加齢と体や心の変化、生理機能や組織・臓器の変化。
- ② 高齢期の代表的疾患について：脳血管障害、認知症（痴呆）、骨粗鬆症と骨折、糖尿病の特徴。
- ③ 高齢期の代表的疾患について：予防のための食事・生活改善、治療・ケア・リハビリテーションの概要。
- ④ 高齢期と栄養：糖尿病や高脂質血症を中心に高齢者の栄養摂取の現状、食事療法の実際、留意点について。
- ⑤⑥ 東京都健康長寿医療センターの栄養科や食事指導活動、病棟・外来の見学。
- ⑦⑧ まとめ

なお、履修者によっては、取り上げる項目や時間配分を変更することもありえる。

【授業外学習】

参考書の中から一つを選んで事前に目を通しておくこと、高齢者の栄養に関して関心のある課題を整理しておくこと、授業終了時に示す課題についてレポートを作成すること。

【成績評価の方法・基準】

出席状況、授業の際に発表した内容、討論への参加、およびレポート提出により評価を行う。

【教科書】

特に教科書（テキスト）を使用せず、授業時に随時プリントを配布して授業を実施する。

【参考書】

- ・ 高齢者の疾病と栄養改善への戦略ー 齊藤昇、高橋龍太郎（編著）第一出版 6,000円＋税
- ・ 高齢者の生活機能評価ガイド 小澤利男、江藤文夫、高橋龍太郎（編著）医歯薬出版 4,300円＋税
- ・ 図解・症状からみる老いと病気とからだ 高橋龍太郎（著）中央法規出版 2,200円＋税