

1. 科目名 (単位数)	生活支援技術・家政 (2 単位)		3. 科目番号	SNMP3107
2. 授業担当教員	杉山 憲江		5. 開講学期	秋期
4. 授業形態	講義・調理実習・グループディスカッションなど			
6. 履修条件・他科目との関係				
7. 講義概要	在宅介護において食生活に対する援助が必要となる。この授業では栄養・調理についての知識及び技術を身につけ、日常生活の支援方法を学習していく。献立作成や簡単な栄養計算、基本的な調理、生活習慣病の予防、高齢者や身体障害者の食事、保存食づくり、食品衛生に関する実験などを講義・実習・ディスカッションを通して行い、高齢者や身体障害者が食生活を楽しく営むことができるようにその支援能力を養う。			
8. 学習目標	日常生活における支援方法を確実に自己学習内容として実践できる。 1.食生活に関する様々な技能を身につける。 2.食生活において高齢者や身体障害者の生活支援に必要な知識を獲得できる。 3.高齢者や身体障害者の食生活支援に必要な知識・技術を習得することができる。			
9. アサイメント (宿題) 及びレポート課題	課題1 ・切り方、調理の仕方について実習活動中に評価する。普段の生活のなかで包丁使いについて練習しておくこと。 課題2 ・実習レポート・自主献立 (栄養価、テーマ性、材料調達、レシピ)を作成して調理活動をする。その過程を含めて、レポートに表わして調理実習ごとに発表提出すること。			
10. 教科書・参考書・教材	【教科書】『居宅グループホームにおける簡単おいしい介護食ー基礎知識とレシピ 200ー第2版』第一出版 【参考書】介護福祉士養成講座編集委員会編『最新・介護福祉士養成講座 6 生活支援技術 I』中央法規。			
11. 成績評価の規準と評定の方法	○成績評価の規準 ・食生活に関する様々な技能が身についたか。 ・食生活において高齢者や身体障害者の生活に支援に必要な知識を獲得できたか。 ・高齢者や身体障害者の食生活支援に必要な知識・技術を習得できたか。 ○評定の方法 ・授業への積極性 30% ・野菜の切り方など実習技術 20% ・実習レポート (1~6 回) 30% ・自主献立による実習及び実習への積極性 20%			
12. 受講生へのメッセージ	生活支援における専門的知識や技術の獲得をめざす授業をともに創り上げたいと願っています。特にテーマに沿った献立作成・材料の調達・調理実習など一連の活動を通じた自主活動と発表活動による高い学びを期待しています。ですから疑問点は随時質問し積極的に取り組んでください。			
13. オフィスアワー	授業内(初回授業)に周知する。			
14. 授業展開及び授業内容				
講義日程	授業内容	学習課題		
第1回	オリエンテーション シラバスの説明、高齢者の摂食活動の機能 実習グループづくり、調理実習室の使用の仕方、調理実習の内容、準備、後片付けの仕方など	事前学習	シラバス・学習準備について書き込める予定表を準備し臨むこと。	
		事後学習	学習日程・学習内容・学習準備について確認し、学習の見通しを持つ。	
第2回	高齢者の食生活 調理の目標、調理の基本、器具操作、計量の仕方、材料の切り方	事前学習	教科書第1章に目を通して学習の概要について理解したうえで授業に臨むこと。	
		事後学習	食事バランスガイド表の使い方について理解し自分の生活に取り入れていく。	
第3回	調理実習1 (体の具合が悪い時の食事) 病人食(米・粥の種類、卵豆腐の作り方、留意点) 調理実習シート1	事前学習	教科書一コラム欄 pp. 18~138 を読み授業に臨むこと。	
		事後学習	実習を通して理解できた学び米に対する知識確認と実習したことを発表し調理実習シート1を提出する。自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。	
第4回	食べる機能に合わせた食事 歯の機能低下・嚥下機能低下の問題点 調理器具・熱源・給排水の取り扱い 小麦粉・だし汁に対する知識	事前学習	教科書第1章に目を通して学習の概要について理解したうえで授業に臨むこと。	
		事後学習	日常生活の中での食事作りの技能として活用し、習熟を試みる。	
第5回	調理実習2 (春の献立) だし汁の取り方、春野菜の切り方 調理実習シート2	事前学習	教科書 pp. 38~45 を読んで学習の概要について理解したうえで授業に臨むこと	
		事後学習	実習を通して理解できた学びや課題を発表し調理実習シート2にまとめて提出する。自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。	
第6回	郷土料理について 食品の調理操作・郷土料理と高齢者の食事、高齢者の食事	事前学習	教科書第2章に目を通して学習の概要について理解したうえで授業に臨むこと。	
		事後学習	高齢者の食事のポイントを理解し高齢者の食事と調理の特徴について理解し、自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。	

第7回	調理実習3 フレイルとサルコペニア予防 (夏の献立) 水分補給・福祉献立の立て方 調理実習シート3	事前学習	教科書 pp. 46～57 を読んで夏の食事における高齢者食事への配慮について読み授業に臨むこと。
		事後学習	実習を通して理解できた学びを発表し調理実習シート3にまとめて提出する。
第8回	高齢者の食事<まごわやさしい> (菓菜調理、キザミ食、炊飯、とろみ食)	事前学習	教科書 pp. 118～131 を読んで減塩・肥満防止と食事の関係を読み授業に臨むこと。
		事後学習	減塩・肥満防止に対する場合の食事のポイントをまとめておくこと。
第9回	調理実習4 (秋の献立) 魚の扱い (魚のおろし方、魚料理) 調理実習シート4	事前学習	カルシウム食 カリウム食について教科書 pp. 132～138 を読んで授業に臨むこと。
		事後学習	実習を通して理解できた学びを発表し調理実習シート4にまとめて提出する。自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。
第10回	食べ物の旬と行事食との関係 野菜の切り方 (きり方・包丁の扱い)	事前学習	資料「野菜の切り方とその名称や使い方」を確認して授業に臨むこと。
		事後学習	自分の食生活に取り入れ、日常生活において包丁使用の機会を増やし、習熟を促す。
第11回	調理実習5 (冬の献立) 秋・冬の行事食 冬至食(南瓜、けんちん汁) 正月食 (小豆粥・だて巻き) 調理実習シート5	事前学習	事前に渡した資料を基に食べ物の旬を調べて授業に臨むこと。
		事後学習	実習を通して理解できた学びや課題を発表し学びあう。自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。
第12回	消化器機能の状態に対応した食事 歯の機能・嚥下・便秘・下痢 飲み込みやすい・柔らかい食事	事前学習	教科書第3章を読んで授業に臨むこと。
		事後学習	食品の安全・食中毒に対する対策についてまとめて自分の食生活にも取り入れ健康生活に役立てていく。
第13回	調理実習6 高齢者の介護食 調理実習シート6	事前学習	地域の行事食について高齢者に訊くなどしておく。事前に渡した資料を基に行事食を調べて授業に臨むこと。
		事後学習	実習を通して理解できた学びや課題を発表して調理実習シート6にまとめて提出する。
第14回	生活習慣予防の食事 (カルシウム食 カリウム食 減塩食)	事前学習	教科書第4章を読んで授業に臨むこと。
		事後学習	生活習慣予防の食事をテーマに献立を工夫して立てる。
第15回	調理実習7 栄養管理を必要とする治療食 調理実習シート7	事前学習	献立を基に食品材料を準備し実習を行う。
		事後学習	実習を振り返り理解できた学びや課題を発表して調理実習シート7にまとめて提出する。