

【授業の到達目標および概要】

授業のテーマ及び到達目標：

テーマ：高齢者の特性を踏まえた栄養学とその展開

到達目標：高齢者の特性を踏まえた食・栄養のあり方とその展開方法を学び、何らかの形で自身の修士研究に役立てる。

授業の概要：

高齢者の健康指標には様々なものがある。中年期とは違って高齢期に重要性を増すのは機能的健康（functional health）である。そこで、高齢者の機能的健康と食・栄養との関係について、これまでに分かってきた国内外のエビデンスを収集する。これらを踏まえて、高齢者の健康余命を延ばすために、地域、臨床あるいは在宅で、どういった食・栄養管理が求められているのかを学ぶ。

【授業計画】

- ① 高齢者の医学的、身体的、心理・社会的な特性を学ぶ。
- ② 高齢者の健康指標（特に機能的健康）および食・栄養の評価指標について学ぶ
- ③ 最新の栄養疫学研究をレビューし、高齢者の健康と食・栄養との関係を学ぶ。
- ④ 低栄養とはなにか、また低栄養予防のための食・栄養のあり方を学ぶ。
- ⑤ フレイルとはなにか、またフレイル予防のための食・栄養のあり方を学ぶ。
- ⑥ 認知症とはなにか、また認知症予防のための食・栄養のあり方を学ぶ。
- ⑦ 高齢者の特性を踏まえた食・栄養指導の展開（地域、臨床、在宅）を学ぶ。

【授業外学習】

1. 教科書や参考書の事前学習、2. 関連する論文及び資料の事前購読、3. 授業内発表の事前準備

授業時間の倍の自学自習（予習・復習等）を行うこと。

予習では、前もって配布する資料や論文を中心に学習し発表に備えること。

【成績評価の方法・基準】

自学自習を含めた学習態度（50%）、授業内発表（50%）により評価する。

【教科書】

新開省二、「死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方」（草思社、2017年）

【参考書】

東京都健康長寿医療センター編「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」（社会保険出版社、2017年）、Summary : World Report on Ageing and Health (WHO、2015)

【教材】

教科書および参考書は初回授業で無料配布する。また、随時、資料や参考論文等を配布する。

【備考】

欠席等の場合は事前に連絡すること。また、欠席の場合は、当日配布する資料や参考論文についての課題学習・レポート提出を求めることがある。