

～旭川で目指す！リハビリの専門職・看護師養成校～

# 北都保健福祉専門学校 職業体験・出前講座メニュー

北都保健福祉専門学校では、地域貢献の一環として、「小学生・中学生・高校生・地域各種団体」向けに職業体験・出前講座を行っております。

本校の教職員が出向いて、または、来校していただき、わかりやすく解説いたしますので、興味のある方は是非ご活用ください。

# 理学療法学科

理学療法士とは、日常生活の活動を回復するため関節を動きやすくする、筋力をつける、歩行や基本動作練習などの「運動療法」、温熱・電気・光線を用い、痛みや循環の改善を図る「物理療法」などの治療を行う専門職です。

また、高齢となり基本的な動作が不自由になった方へのサポートや生活習慣による障害の予防を行います。

番号	テーマ	内容
P-1	トレーニング・運動のこと	<ul style="list-style-type: none"><li>・食べ物で得られるエネルギーと運動消費されるエネルギーは同じ！</li><li>・ダイエットの捉え方</li><li>・実際の方法と故障の防止</li></ul>
P-2	車椅子について	<ul style="list-style-type: none"><li>・その機能と実際の体験を通じた学習</li></ul>
P-3	痛みについて	<ul style="list-style-type: none"><li>・痛みの理解</li><li>・痛みのコントロールの仕方（つきあい方）</li></ul>
P-4	障がいについて	<ul style="list-style-type: none"><li>・軽度障がいを含め、障害をどう捉える？</li></ul>
P-5	ユニバーサル (生活環境関連)	<ul style="list-style-type: none"><li>・あらゆる人にとって住みよい環境とは？</li></ul>
P-6	クラブ活動支援	<ul style="list-style-type: none"><li>・メディカルチェック、トレーニングの適性、故障の管理、予防など</li></ul>
P-7	運動のすすめ	<ul style="list-style-type: none"><li>・ダイエット、ウォーキングエクササイズ等、何をどう実践すればよいのか</li><li>・歩き方、運動としての取り入れ方など</li><li>・転倒予防</li></ul>
P-8	健康寿命をのばそう	<ul style="list-style-type: none"><li>・転倒予防</li><li>・腰痛予防</li><li>・ロコモティブシンドロームにならないために</li></ul>

# 看護学科

看護師とは、対象者や家族ともっとも多く接し、生活の援助や心のケア、そして診療の補助にかかわる重要な専門職です。少子高齢化が進むなか、地域社会に生きる人々の様々な健康レベルに対応して、疾病の予防や疾病からの回復、健康の維持増進など、その対象者が自分らしく健康上の問題を解決するように支援する役割を担っています。

番号	テーマ	内容
N-1	看護のシゴト	看護師・保健師・助産師の仕事内容 活躍するフィールド 看護師になるまでの道のり
N-2	観察する看護技術	問診、視診、触診、聴診の方法と説明と演習 (バイタルサイン測定の中の血圧測定や脈拍測定)
N-3	食事・栄養摂取を促す技術	食事・栄養の意義 食事・栄養に関する援助（姿勢や環境を整えることの重要性など）
N-4	人間関係を成立・発達させるための技術	①言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーションなど、コミュニケーションの基本をお伝えします ②より良い人間関係を築くため、SSTの技法を使ってグループで考えてみましょう
N-5	高齢者体験	高齢者体験スーツを使用して、日常生活を体験してみましょう。
N-6	環境を整える看護技術 (来校講座)	人と環境の関係や環境を整える看護技術 採光の調節や室温等の管理、ベッドメイキング体験
N-7	身体の清潔の看護技術 (来校講座)	清潔の意義、援助の方法と説明 手・足浴などの体験

※ N-6およびN-7は本校に来校いただける場合のみ、お申込みできます。

# 作業療法学科

作業療法士とは、心身に障がいを持つ人に対して、さまざまな作業を通して、医学的治療と訓練を行い、身体機能の回復と心のリハビリを行う専門家です。

児童から高齢者まで幅広い対象者の「よりよい日常生活」を援助するとともに、社会復帰の実現を目指していきます。

番号	テーマ	内容
0-1	作業療法士という職業について（人々が「したいこと」を通して治療し、「したい」を実現する仕事）	なかなか治らない病気になったり心身に障害が残ると、今まで「してきたこと」や「これからしたかったこと」をすることが難しくなります。人がしたいと思っていること（＝作業）をできるように支援する作業療法士の仕事を紹介します。
0-2	作業療法（身体のおしくみ編）	自分の体の仕組みや構造を知り、リハビリの関わり方、作業療法の特徴を分かりやすく紹介します。
0-3	作業療法（精神科編）	精神科リハビリでは欠かせないカラオケや音楽の力について、参加者と共に話し合う参加型で授業を進めます。
0-4	作業療法（コミュニケーション編）	コミュニケーションには、情報の伝達以外の意味が含まれています。人間社会の中で必要なスキルを作業療法の立場から紹介します。ディスコミュニケーション体験を通して学ぶ実習授業です。
0-5	体の動かし方を考える	ここ雪国旭川でスノーボード初体験者に作業療法士が指導したその様子（動画）や簡単な実験を通して、体の動きや運動学習の方法を提案致します。
0-6	手の作業療法	「ひとの手」には、様々な役割と人間特有の優れた機能が存在しています。どんなに高価なロボットでも「ひとの手」と同じような機能を再現することは困難といわれています。“箸操作”“書字”のトレーニングを通して、作業療法を体験してみましよう。
0-7	作業療法で国際協力	世界の中の作業療法とは。青年海外協力隊での活動体験談と協力隊募集について（どうすればなれるのか）。海外で働く、生活する手段として作業療法を選択するということとは。
0-8	職業講話（リハビリの仕事）	医療・リハビリ専門職の立場から、「働くことの意義」「職業を選択すること」「必要とされる職人とは」といった内容をお話しします。

番号	テ ー マ	内 容
0-9	生活不活発病について	近年、介護予防に最も関連深いと啓発されている「生活不活発病」について、お話し致します。日頃より「年だから」「面倒だから」「疲れるから」といった言い訳が増えていませんか？「何かしたいけどすることがない」といった方は、「生活不活発病」の危険サインです。この病気への対処は、病気を知ることだけでも予防効果に繋がることを確認されています。
0-10	認知症について	「単なる物忘れ」と「認知症」には違いがあります。認知症に対する正しい理解と予防法についてお話しいたします。認知症の方との適切な関わり方やコツについて紹介します。
0-11	高次脳機能障害について	脳卒中や脳外傷に合併する高次脳機能障害。どのような症状で、どのように介入すればよいのかや認知症との違いなどを分かりやすく説明します。
0-12	自立支援と環境整備について	在宅や施設で暮らしている方々にチョットした環境の工夫や福祉用具の導入によって「生活のしやすさ」が変わります。
0-13	作業療法士が持っている生活の知恵（LIFE HACK）	生活に障害を抱えている方々への支援を仕事とする作業療法士は、介護や支援の場面はもちろん、皆さんの生活にも活かせる知恵や工夫もたくさん持っています。LIFEとは「人生」、HACKとは「術」を意味します。身近に役立つ「人生の術」について紹介いたします。
0-14	カラオケや音楽を利用した作業療法	精神科リハビリでは欠かせないカラオケや音楽の力について、参加者と共に話し合う参加型で講義を進めます。
0-15	多職種連携のコツ	多職種連携をマネジメントするコツを説明します。

# その他

## 北都保健福祉専門学校長や教職員、広報部による講座

番号	テ ー マ	内 容
K-1	いま遺伝子がおもしろい！	講義：私達の遺伝子をうまく働かせることにより、病気を予防し健康を増進させる方法が少しずつ明らかになってきました。 マウスの行動実験を例に、記憶力や理解力を高める遺伝子の使い方について考えてみましょう。
K-2	派遣型理科実験講座から明らかになったこと	講義：子供の可能性を伸ばす環境作りは必ずしも容易ではありませんが、不登校児を対象とした派遣型理科実験講座から明らかになったことを一緒に考えてみましょう。
K-3	就職先を決定する前に考えてみよう！	講義：高校卒業後就職を考えている生徒にとって「働くことの意味」を考えることは就職でのミスマッチを防ぐ上で大切なことと思われまます。個人の適性のみならず、これからの時代変化を予想しながら就職について考えてみましょう。
K-4	すぐできる認知症予防のための生活習慣の改善	講義と軽い運動：マウスや培養実験などを基本としたアルツハイマー病予防に関する考え方を学び、簡単な認知症予防のための生活習慣を考えてみましょう。
K-5	森林浴で健康増進を考えよう！	講義：ドイツで始まった森林浴は多くの人々にリフレッシュやリラクゼーション効果をもたらしています。健康寿命をのばす一つの方法として1年中行える室内森林浴を体験してみませんか。
K-6	北都保健福祉専門学校を紹介	講義：理学療法士・作業療法士・看護師を養成する本校の内容を中高生にもわかりやすく紹介します。
K-7	大学や専門学校進学のための奨学金および国の教育ローンの利用方法	講義：入学金から授業料や生活費まで公的機関からの奨学金を受けながら大学や専門学校を卒業することができます。利用方法や返還について詳細にお話しします。

# 北都保健福祉専門学校 職業体験・出前講座 申込み用紙

申込日 年 月 日

学校名 団体名		
参加予定人数	名 (学校の場合、学年： 年生)	
希望講座番号	第1希望 —	第2希望 —
開催日	第1希望 月 日 ( ) 時 分～ 時 分	
	第2希望 月 日 ( ) 時 分～ 時 分	
開催会場 (○印記入)	本校 ・ 申込学校、団体の教室 その他会場 (会場名： )	
申込担当者	フリガナ 氏 名	
連絡先	住 所 TEL ( ) —	
ご要望などがありましたら記入してください		

必要事項を記入の上、**FAX(0166-66-2606)**にてお申し込みください。  
後日、担当者から確認のご連絡を差し上げます。

### ～お申し込み方法～

1. ご希望の講座、日時をお選びいただき、お電話またはメール・FAXによりお申込みください。
2. 各講座は概ね1時間程度ですが、希望される時間によっては内容や時間を調整いたします。
3. 本講座は無料にて実施いたします。（交通費などもいただきません。）  
※ただし、会場の手配および会場使用料等の費用はお申し込み側でご負担をお願いいたします。
4. お申込みいただいても、業務の都合などによりご希望に添いかねる場合もございます。

### ～お申し込み先～

北都保健福祉専門学校 広報部

TEL 0166-66-2500

FAX 0166-66-2606

MAIL jimukyoku@hokuho.ac.jp



学校法人稻積学園

北都保健福祉専門学校

理学療法学科・作業療法学科・看護学科

旭川市緑が丘東1条2丁目1番28号

