

理学療法士・作業療法士による

# 出張授業・演習

## ご案内



総合的な学習の時間や関連授業、  
放課後の部活動などにご活用ください。

- 人の体の解剖・生理
- 効果的なトレーニングの方法
- スポーツ障がい予防
- 脳のはたらきと作業療法

など、セラピストの担当分野を、理学療法士・作業療法士の立場で  
教示します。

お問い合わせ・お申し込み方法につきましては、裏面をご覧ください。



未来を拓く医療人をめざして

北海道千歳リハビリテーション大学

Hokkaido Chitose College of Rehabilitation

# 令和元年度 北海道千歳リハビリテーション大学 高校出前講義リスト

No.	講義名	講義の内容
1	作業療法とは	リハビリテーション医療の中での作業療法の役割や内容を具体的に学びます。
2	手の変形に対するスプリント	手の変形はどうして起こるのか学びます。また予防・治療するために手に装着する装具(スプリント)を装着して体験します。
3	自助具を作って使ってみよう	体の不自由な方が生活しやすいように使われる道具(自助具)を製作して、実際に使ってみます。
4	手の筋力トレーニング	「筋力を調べる方法は?」「筋力アップするためのトレーニング方法は?」そのような疑問にお答えします。
5	人の体の不思議発見	「動くことはどんなこと?」「脳の機能は?」など、人の体のメカニズムを実技を含め体験しながら解説します。
6	リハビリテーション体験講座	「患者さんに起き上がってもらうとき、歩いてもらう時どうするか?」などを実技体験します。
7	重症心身障がい児・者とは	「重症心身障がい児とはどんな人たちか?」重度の障がいを持った方へのリハビリテーションについて一緒に考えます。
8	座位姿勢と作業	患者さん、高齢者は車椅子に“ちゃんと”座れているのか?姿勢が変わると“作業”のし易さが変わるということについて、演習を通して学びます。
9	自助具体験	半身が不自由になった患者さん体験をしながら、どんな道具があったら便利かみんなで考えていきます。
10	バイタルサイン (正しい体温、脈拍、血圧の測り方体験)	検温や脈拍測定、血圧測定を体験します。また、姿勢や運動で血圧がどのように変化するのか学びます。
11	うつ病について	「増加しているうつ病とはどんな病気?どうしてなるの?」予防策も含め解説します。
12	ストレスコーピングについて	誰もが抱えるストレス。そのままにしておくとも病気になることも。ストレスの種類や対処方法を解説します。
13	脳のお話 ～ 優位半球と劣位半球 ～	「右脳を使うと直感的、左脳を使うと理屈っぽくなってホント?」実践を交えながら、左右の脳の役割を説明していきます。
14	脳のお話 ～ 大脳半球の役割 ～	学習は「覚える」と「思い出す」の繰り返しで強化されます。脳内の役割分担をもとに効果的な勉強法について学びます。
15	高次脳機能障がい ～ 半側空間無視 ～	脳の機能について考えながら、「見えているが無視してしまう」半側空間無視の症状を紹介します。
16	作業と生きがいと 「わたしらしい」ということ	作業療法の作業は人の活動すべてです。自分の「作業」「生きがい」を質問用紙を使って探り「わたしらしさ」とは何かについて考えます。
17	元気の無い人とのコミュニケーション	元気が無いといっても、少しの落ち込みからつらさが続く人まで様々です。コミュニケーションについて体験します。
18	家の生活が不便になったとき	もしケガをしたら、普段の家でそのまま生活できるのか。ケガをした人の身になって想像する経験をします。

No.	講義名	講義の内容
19	理学療法とは	リハビリテーション医療の中での理学療法の役割や内容を具体的に学びます。
20	スポーツ障がいと理学療法士	「理学療法士がスポーツ現場で働くには？」「スポーツ現場で理学療法士に求められることとは？」「スポーツ障がいを減らすための姿勢や運動とは？」といった疑問にお答えします。
21	部活に今日から活かせるストレッチ方法	運動する前と後でのストレッチの違いなどについて、講義と実技で学びます。
22	足関節のスポーツ障がいに対するテーピング	怪我予防や応急処置として、足関節の構造とテーピング方法を紹介します。
23	筋力トレーニングについて	筋力増強のメカニズムについてお話します。筋電図を用いて筋活動を実際に見学します。
24	運動によるダイエット法	ダイエットに向けた運動と効果的な方法について体験します。
25	運動の不思議	「運動をすることで体が柔らかくなる」「運動することで重い体が軽くなる」このような運動の不思議について学びます。
26	感覚と運動の関わり	運動する際の感覚の役割などを体験を通して勉強します。
27	立位姿勢と歩行のメカニズム	立つ・歩くという生活に欠かせない動作のメカニズムを学びます。
28	膝痛治療の最前線	中高年者に多い膝痛を改善する方法についてご紹介します。
29	腰痛予防について	日常生活の注意点についての説明の他、腰痛体操(ストレッチ・筋トレ)の実技体験を行います。
30	肩こりに対するセルフエクササイズ	肩の構造と肩こりの自分自身での対処法について体験します。
31	脳卒中について (講義+演習：片麻痺疑似体験)	「脳卒中って何？」どんな病気で、身体にどんな障がいができるのかについて、片麻痺の疑似体験も行いながら解説します。
32	心臓病とリハビリテーション	「心臓が悪いと運動はダメ」は昔の話。正しい知識を紹介して、脈拍の測り方を体験します。
33	腫(は)れのメカニズムと予防	手足の腫れは何故おこるのか、どのように予防できるのかを学びます。
34	「熱」ってなに？～物理療法の基礎～	痛いところを温めると、痛みを和らげることができるのです！熱とはどのようなものなのか、物理の知識を使って理解します。
35	携帯電話と電子レンジと痛みの生理学	携帯電話と電子レンジの意外な共通点とは？それは、不思議なことにはひとの痛みを和らげる仕組みとも関係があります。その共通点・仕組みについて学びます。
36	車椅子の介助法	車椅子の構造と仕組みを知って、デモンストレーション体験します。

## お申し込み方法

- ① 「講義名」をお選びください。
- ② 授業/演習の対象（学年、人数、実施場面）をお決めください。
- ③ 実施日時は、第三希望までお考えください。
- ④ この面をコピーし、必要事項を記入してFAXにてお申し込みください。

## FAX送信票

### 北海道千歳リハビリテーション大学 高校出前講義 申込書

高校名		電話番号		担当の先生	
希望する出前授業 (講義名をお選びください)					
希望日時 (第三希望まで ご記入ください)	第一希望	月	日 ( 曜日 )	時	分 ~ 時 分
	第二希望	月	日 ( 曜日 )	時	分 ~ 時 分
	第三希望	月	日 ( 曜日 )	時	分 ~ 時 分
対象学年 (○印をつけてください)		全校生徒・1年生・2年生・3年生・部活動・( その他 )			
参加予定人数					
その他、実施にあたり ご要望がありましたら 右欄にご記入ください。					

(鑑は不要です)

**送信先** 北海道千歳リハビリテーション大学 入試広報室 児島宛  
**FAX 0123-28-5335** 電話番号 0123-28-5331