

## 高齢者疑似体験セットの使用について

### 1. 目的

高齢者疑似体験とは、疑似体験用具を装着して、高齢者の日常生活動作を疑似的に体験することにより、加齢による身体的な変化を知り、高齢者の気持ちや介護方法、高齢者とのコミュニケーションの取り方を体験的に学ぶものです。

### 2. 実践例

導入	<p>①高齢者に対するイメージや考えの共有</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あなたの考える高齢者とはどんな人ですか？</li> <li>・あなたの周りにはどんな高齢者の方がいますか？</li> <li>・年を取るってどんなことだと思いますか？ …など</li> </ul> <p>②加齢に伴う心身の変化についての説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体機能の低下について</li> <li>・高齢者の心理的特徴について …など</li> </ul>
体験	<p>①ゴーグルを使って目の見え方を体験（白濁、視野狭窄、黄変、全盲）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・遠くのものを見て、ゴーグルをつけていない時と比べてみる。</li> <li>・小さな文字を読んでみる。</li> <li>・色の判別をしてみる。</li> <li>・外の景色を見てみる。</li> </ul> <p>②手袋をつけて手の感覚を体験する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本のページをめくったり、ページ数を数えてみる。</li> <li>・ペンで文字を書いてみる。</li> <li>・ペットボトルのふたをあけてみる。</li> <li>・お財布からコインを出してみる。</li> </ul> <p>③前かがみ強制ベルトや重り、肘・膝サポーターなどをつけて、体の感覚を体験してみる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・椅子から立ったり、座ったりしてみる。</li> <li>・床に落ちたものを拾ってみる。</li> <li>・杖を突いたり、肩を貸してもらいながら歩いてみる。</li> <li>・階段の上り下りをしてみる。 …など</li> </ul>
ふりかえり	<p>①体験の感想を出し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体験で大変だったことや、その時の気持ちなど。</li> </ul> <p>②高齢者とのかわりについて考えてみる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者との接し方、コミュニケーションについて考える。</li> <li>・高齢者のために普段の生活から自分にできることを考える。</li> <li>・自分が高齢になった時、どんな生活がしたいか考えてみる。</li> </ul>

### 3. 実施に際しての注意事項

- ・学校での福祉教育として行う場合、高齢者疑似体験のみでは、歳をとることに對して否定的な感想で終わってしまうことがあります。事前学習や事後学習など一連の学習の中で位置づけが大切です。
- ・実際に生活している高齢者との交流の機会を持つことも大切です。実際にふれあい、話することで、加齢によるマイナス面だけでなく、プラスの面も実感することにつながります。また、同じ年齢でも身体機能には個人差があり、「高齢者」とひとくくりにはできないことに気付くことができます。「高齢者は〇〇」と決めつけるのではなく、目の前にいるその人には、どういう支えが必要なのかという視点を育むことにつながります。

### 4. その他

- ・体の動きを制限する用具を使用するため、事故等には充分注意してください。
- ・疑似体験用具の中には破損しやすいもの（イヤーマフやひじ・ひざサポーター内のプレート等）もあるため、取扱には充分注意してください。