

## シニア体験

所要時間 35分

## ねらい

高齢者疑似体験を通して、加齢にともなう身体的変化を理解させる。

## 展開上の工夫点

〔指導項目〕高齢者の心身の特徴と生活

・高齢者の心身の特徴と生活について、理解を深めるために、高齢者分野の導入の段階で体験させると効果的である。

## 準備（材料・用具）

- |                 |           |          |
|-----------------|-----------|----------|
| ・耳栓（14mmの綿球で代用） | ・白内障用ゴーグル | ・新聞      |
| ・色カード           | ・定規       | ・肘サポーター  |
| ・手首用おもり         | ・軍手       | ・ビニールテープ |
| ・はさみ            | ・皿2枚      | ・大豆      |
| ・箸              | ・電卓       | ・紙       |
| ・ボールペン（青、黒）     |           |          |

## 方法

## &lt; 1テーブル4人分の用具 &gt;

- ・高齢者体験用具は、2人に1セット用意する。
- ・ペアで「体験する人」と「観察・記録する人」を決めてから始める。
- ・「体験する人」は用具をすべてつけ、体験内容を行う。体験用具は利き手・利き足に使用すること、無理に動かして用具を壊さないことを確認する。
- ・体験中に感じたことは、観察している人にわかるように言葉にし、記録してもらおう。体験後は、自分の意見をまとめる。
- ・グループ内で意見交換して、プリントにまとめる。



## 留意点

- ・何となく動作が遅くなり、ともするともたついているように見える高齢者の行動を、体験することにより身をもって理解できるようになるとよい。また、人を思いやる心の育成や住環境を考えさせることにも関連付けたい。
- ・高齢者疑似体験セットを社会福祉協議会で10セット借りた。片麻痺体験なので、右用・左用を別々に使用すると20人分となり、二人一組で全員体験することができた。ゴーグルだけは10個足りないので学校で購入した。
- ・体験用の道具（電卓など）は、実習台に1つずつ用意した。
- ・社会福祉協議会で車イスなども借りることができる。体験のサポーターも派遣してくれる。
- ・体験の内容は、電話をかける、針に糸を通す、自動販売機でジュースを買う・・・など工夫するとよい。調理室での実習なら、ペットボトルの水をコップにいれる・・・などもよい。
- ・体格のよい生徒は、サポーターがはまらない場合があるので注意する。
- ・耳栓がないので綿球で代用した。衛生的ではあるが、音を防ぎきれず聞こえてしまったので、工夫する必要がある。

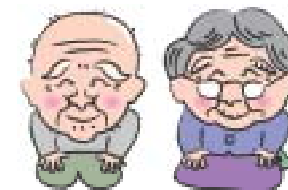
## シニア体験をしよう

【目的】・高齢者疑似体験を通して、加齢にともなう身体的変化を知る。

【方法】・グループの中で「体験する人」と「観察・記録する人」を決める。

- ・「体験する人」は ~ の用具をつけて、体験内容を行う。
- ・体験用具は利き手・利き足に使用する。
- ・体験中に感じたことは、観察している人にわかるように言葉にして記録してもらう。
- ・不自由さを体験しているので、無理に動かして用具を壊さないよう注意しよう。

身長 縮む、腰が曲がる  
 髪 白髪、ぬける  
 目 老眼、白内障、視力低下  
 耳 聴力低下  
 歯 抜ける、入れ歯  
 骨 もろくなる、折れやすい  
 筋肉 かたくなる、力が弱くなる  
 関節 かたくなる  
 血圧 上昇する



体験用具	体験内容	体験した感想	観察した時の記録
耳栓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周りの音や声を聞いてみる</li> <li>・自分の声、友人の声の様子はどうか</li> </ul>		
白内障用ゴーグル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞や教科書を読んでみる</li> <li>・定規で教科書の長さを測る</li> <li>・色カードの見え方はどうか</li> </ul>		
肘サポーター 手首用おもり 軍手にテープ (指2本ずつ固定)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆を別の皿へはしで移し、食べるまねをしてみる</li> <li>・電卓を使って計算する</li> <li>・自分の名前を紙に書く</li> </ul>		
ひざサポーター 足首用おもり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩いてみる</li> <li>・椅子に座ったり立ったりしてみる</li> <li>・床に落ちている物を拾う</li> </ul>		

【考察・感想】疑似体験を通して、全体的にわかったことや高齢者への思いをまとめよう！