

# —シニア体験の手引き—


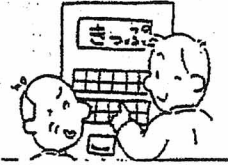


はじめに

シニア体験は、シニア体験セットを装着し、高齢による体力や身体の変化、視覚・聴覚・触覚の変化を体験するものです。ともすればシニア体験は「お年寄りはいへんだなあ」とか「歳をとったらおしまいだ」等高齢者へのマイナスイメージを植えつけてしまうことが心配されます。子ども達が高齢者の大変さを理解し、さらに一歩進んで地域に住む高齢者にどのように接したら良いのか？（コミュニケーションのとり方）さらに地域のバリアフリーや自分達に出来ることまでを考えることを目指しましょう。

**目指す学習効果！**

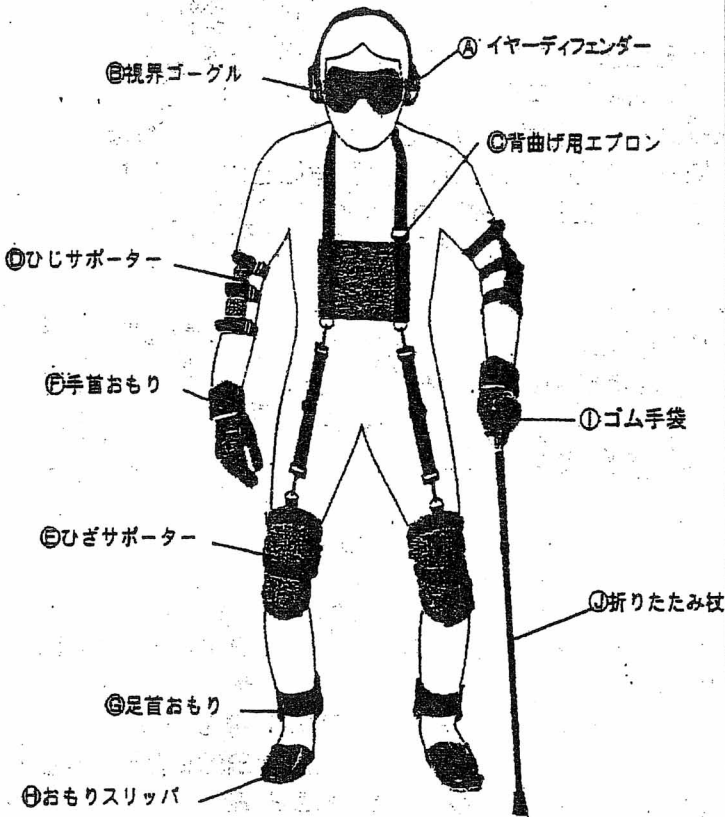
**高齢者の身体状況の理解→コミュニケーションのとり方、地域のバリアフリー  
そして・・・「自分達にできること」を考える**

体験セットによる変化	指導者からのヒント	子ども達の気づき (体験終了後のふりかえりで)
<p><b>身体や体力の変化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩きにくい</li> <li>・疲れやすい</li> <li>・前かがみなので前方や周り、足元が見えない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そのまま横にいる人が見えますか？</li> <li>・どの位置なら声をかけている人が分かりますか？</li> <li>・段差とか階段はどうですか？</li> <li>・疲れやすくなるから街の中に必要なものは？</li> </ul> <p>◎どのように接したらいいと思う？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階段の手すりが必要だなあ</li> <li>・街のなかにベンチがたくさんあればいいのに</li> <li>・電車、バスでは席をゆずろう</li> <li>・僕たちの地域はお年寄りにとって暮らしやすいのかな？</li> </ul> <p>お年寄りの近くを自転車等で通る時は特に気をつけよう（ベルが聞こえないかも・・・）</p> <p>◎正面から顔の見える位置に立って大きめの声で話かければよかった。</p>
<p><b>目や耳の変化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・細かい字が見えにくい</li> <li>・自分の横や足元が見えにくい（視界が狭い）</li> <li>・音が聞こえにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そのまま横にいる人が見えますか？</li> <li>・見えにくくて街の中で困ることは？</li> <li>・どの位置なら声をかけている人が分かりますか？</li> <li>・見えにくい「色」はあるかな？（視覚障害体験プレートを活用）</li> <li>・どのくらいの声で話しかけると聞こえますか？</li> </ul> <p>◎どのように接したらいいと思う？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスとか電車の時刻表が見にくいのかな？</li> </ul> <p>◎正面から顔の見える位置に立って大きめの声で話かければよかった。</p> 
<p><b>手指の感覚の変化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・指が動きにくい</li> <li>・力をいれにくい</li> <li>・小さなものをつかみにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・缶ジュースは開けられるかな？</li> <li>・お財布から小銭をすぐに出せるかな？</li> </ul> <p>◎指が動きにくくてどんな場面で困ると思う？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段、僕たちが使っているものでも使い難いものがあるのかな。</li> </ul> <p>◎レジとか切符売り場で小銭をだすのが大変で時間がかかるんだ。後ろに並んでいてもゆっくり待とう。</p>

**最後に子ども達へ・・・**

- ・今日の体験で、お年寄りが困ることが分かったと思います。
- ・困っているお年寄りを見かけたら見える位置に立って大きめの声で話しかけて手伝いましょう。
- ・自転車の乗り方、止め方等、日頃からマナーを守りましょう。

<部品構成と装着図>



装着の順番 (補助者と一緒に装着してください)

- ①ひじサポーター②ひざサポーター③おもりスリッパ④足首おもり⑤視界ゴーグル⑥イヤードیفエンダー⑦背曲げエプロン(椅子に座ってひざサポーターとつなげる)⑧手首おもり⑨ゴム手袋⑩折りたたみ杖

④ イヤードیفエンダー	<b>聴覚の変化</b> 耳の聞こえ高周波が聞きにくくなる ことが体験できます。
⑤ 視界ゴーグル	<b>視覚の変化</b> 白内障等での目のかすみ、視野が狭 くなることや色覚の変化を体験で きます。
⑦ 背曲げ用エプロン	<b>全身の筋肉・関節の変化</b> 背骨が丸くなり、動作の変化(歩く、 方向を変える)が難しいことが体験 できます。
⑩ ひじサポーター	<b>全身の筋肉・関節の変化</b> 関節の動きにくさについて体験で きます。
② ひざサポーター	<b>全身の筋肉・関節の変化</b> 関節の動きにくさについて体験で きます。
⑧ 手首おもり	<b>身体機能の変化</b> 手・足の変化や左右の平衡感覚の変 化を体験できます。
③ 足首おもり	<b>身体機能の変化</b> 手・足の変化や左右の平衡感覚の変 化を体験できます。
⑩ おもりスリッパ	<b>全身の筋肉・関節の変化</b> 足全体及びつま先が上げにくくな ることを体験できます。
⑨ ゴム手袋	<b>触覚の変化</b> 手指の感覚の変化、細かい作業の難 しさについて体験できます
① 折りたたみ杖	高齢者にとって杖の必要性につい て体験できます。

こんな体験もして  
みてください!

