

児童・生徒のための

高齢者疑似体験指導の 手引き



長崎市社会福祉協議会

目 次

1	高齢者疑似体験の目的	2
2	高齢者疑似体験セット「おいたろう」について	2
3	高齢者疑似体験のスケジュール	4
4	『おいたろう』装着手順	4
5	高齢者疑似体験メニュー	5
6	おいたろうの装具をBOXにもどす順番	6
7	まとめのお話	7

1 高齢者疑似体験の目的

高齢化は誰もが避けることはできません。高齢化による身体の老化現象を疑似体験することにより、身体的不自由さや高齢者の心情を理解し、高齢者への思いやりの心を育てます。

○高齢者を見ていて、どんなことを感じますか？（または、気づいたことは？）

（例）歩くのが遅い／耳がとおい／レジでお金を出すのが遅い／目が見えにくい



「どうしてだろう？」 ⇨ 老化や病気に伴い、身体機能が衰えるから

※老化とは：年をとること。年をとって体の機能が低下すること。

そこで、高齢者の体験をするため『おいたろう』という道具を使って、高齢者の体の面での不自由さを体験し、高齢者の気持ちを理解します。

2 高齢者疑似体験セット「おいたろう」について

高齢者疑似体験をする道具のセットは、前述したとおり「おいたろう」という名称です。「おいたろう」には以下の装具が入っています。

〔「おいたろう」は、市内の様々な学校が使うので、取扱いは丁寧にすることの申し送りをお願いします。〕

（注意）「おいたろう」を着脱する時は、椅子に座って行ってください。（装着の順番については4ページをご参照ください）また、「おいたろう」を装着したまま床に座ると装具を破損する恐れがあるので、装着中は必ず椅子に座ってください。

【おいたろうセット内容】

○ゴーグル 1個	○イヤーマフ 1個	○肘サポーター 2個
○膝サポーター 2個	○足首用重り 2個	○手首用おもり 2個
○ベストに入れる重り 4個	○ベスト 1着	○杖 1本

【各装具の装着目的】

① ゴーグル

高齢化で白内障という目の病気になると、物が黄色くぼやける

黄 と 白⇒区別がつきにくい

赤・緑・青⇒見える感覚が弱い

黒・紺・紫⇒見分けるのが困難
視野が狭くなる ⇒後ろからの車や自転車に気がつきにくい
足元も見えづらい

② **イヤーマフ**

高齢化により音が聞こえにくくなる。老人性難聴体験

③ **手 袋**：(使い捨てビニール袋を使用)

高齢化で手足の感覚が鈍くなる 買い物のときに小銭を出すのが遅かったりする。ツルツルしたものが扱いづらくなる。

触覚・感覚・温覚 が鈍くなる⇒怪我、火傷の発見が遅れ悪化したりする。

④ **サポーター**：

高齢化で関節が曲がりにくい、痛みがある場合もある。

⑤ **重 り**

高齢化で手足が上がりにくい。少しの段差でもつまずく (上げたつもりでも上がってない) 筋力の低下の体験。

⑥ **ベストに重り**

前屈姿勢になる。足元ばかりに目がいく。

【介助者の役割】

階段の時は特に注意！

バランスを崩した時には支える。

階段下り⇒半歩先で介助

階段上り⇒並行して介助

Point

今、元気だからと言って手足につける重りやサポートを無理矢理、力を入れて動かしては体験の意味がありません。高齢者疑似体験はあくまでも自分が80歳、90歳になった時の体と心を体験するものなので、高齢者になったつもりで体験をしてください。訓練ではありません。

3 高齢者疑似体験のスケジュール

① 事前打ち合わせ

日時・時間・開場・定員について主催者との打ち合わせを行います。

② 当日のスケジュール（目安）

時 間	内 容
約15分間	体験目的、内容説明
約30分間	2人ペアで体験 装具をつける・体験・装具を外す
約30分間	交代 装具をつける・体験・装具を外す
約10分間	ふりかえり・共有

4 『おいたろう』装着手順

注意)「おいたろう」を着脱する時は、**椅子に座って行ってください**。また、「おいたろう」を装着したまま床に座ると装具を破損する恐れがあるので、**装着中は必ず椅子に座ってください**。

1. 足首の重り（大）を左右に装着
2. 膝サポーターを装着
幅が広い方が上（ラベルがついている方） 表：黒一色
3. ベストを着る
4. 肘サポーターを装着
幅が広い方が上（ラベルがついている方） 表：黒一色
5. 手首の重り（中）左右につける
6. ベストの重り（小）を左右ポケットに2個ずつ入れる⇒チャックを閉める
7. 杖を組み立てる（長さを調節）**注意：指を挟まないように**
※ゴーグルとイヤーマフを装着する前にコースを説明する。
8. ゴーグルを装着
9. イヤーマフを装着
10. 手袋を着用〔ビニール手袋（使い捨て）〕

装着終了したら体験へ

5 高齢者疑似体験メニュー

高齢者疑似体験メニュー（例）

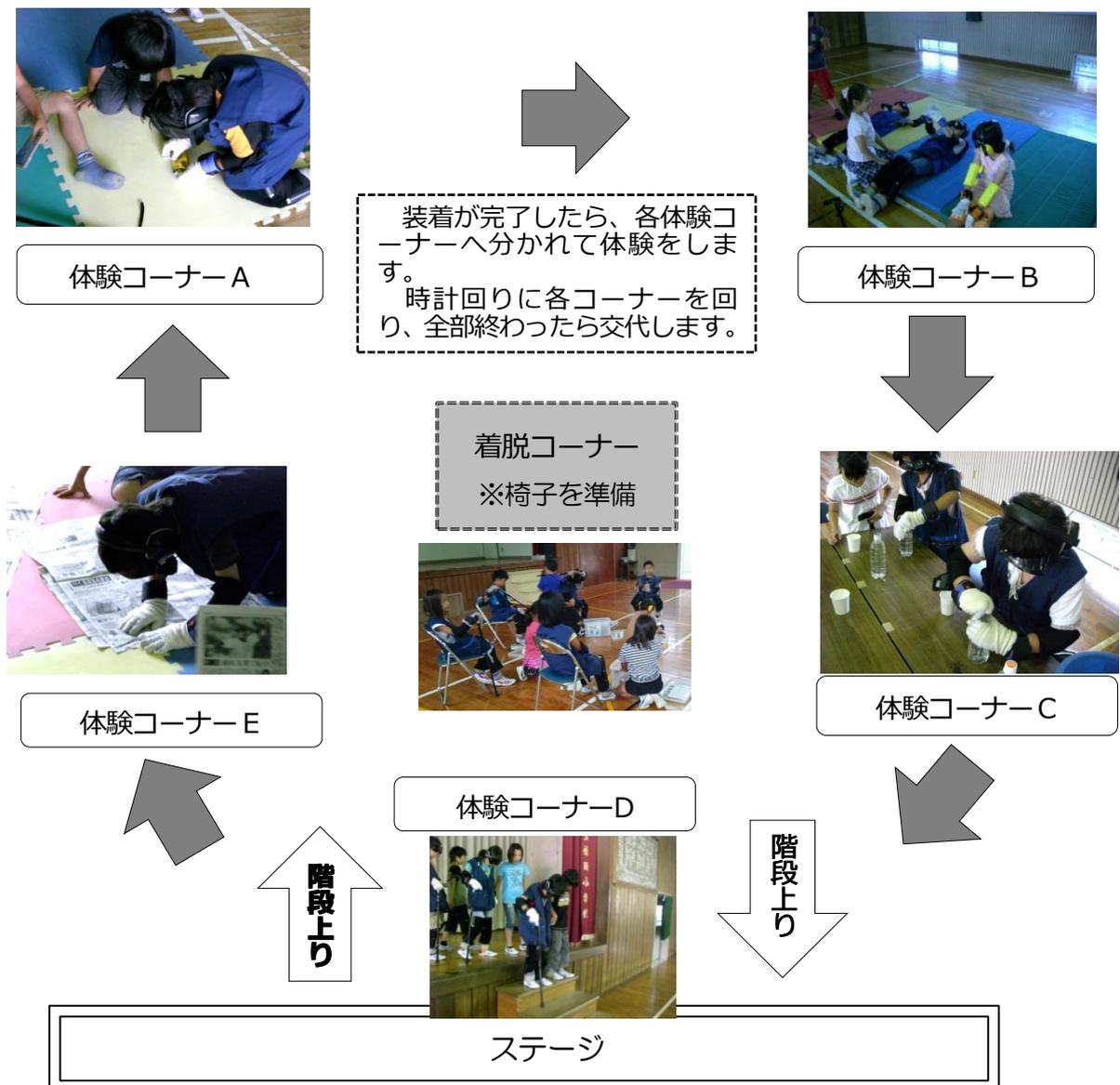
1. 新聞又は国語の教科書を読んでもみる（視力低下）
2. 折り紙を折ってみる（手先の感覚）
3. 箸を使って小物（豆、おはじきなど）をつかんでもみる（手先の感覚）
4. ペットボトルの蓋をあけ、水をコップに注ぐ（手先の感覚）
5. 筆箱から鉛筆・定規を取り出す（手先の感覚・視覚）
6. テレビの音を聞いてみる
7. 階段の上り下り（関節の老化・視野狭窄）
8. マットを敷いた上で起き上がり動作を試みる（筋肉の低下）
9. 障害物（平均台など）を乗り越えてみる（筋肉の低下）
10. 上記の他にも学校で体験させたいものがあれば入れてください

左記のメニューを下図のよう
にいくつかの体験コーナーに
分ける

（体験コーナー設置例） ※体育館を使用した場合

2人でペアになって体験を行う。 生徒数が24名の場合 ⇒ 12ペア

※体験するには12ペアをそれぞれ体験コーナーごとに振り分けて体験を行います。
（どの体験をするかは、上記1～10の中から選んで下記のように配置してください）



6 おいたろうの装具を BOX にもどす順番



①ヘッドフォンの箱の位置に注意！

②重りを図のように底に並べる



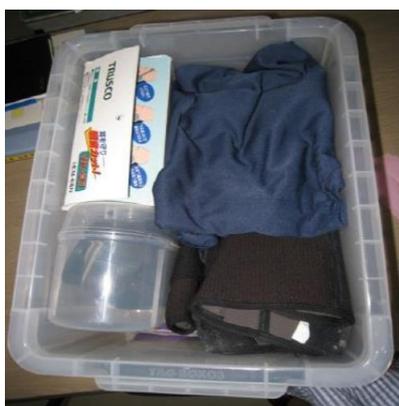
③杖をたたんで重りの上に置く

④ゴーグルを入れたケースを入れる



⑤ひざサポーター（長い方）をたたんで入れる

⑥ひじサポーター（短い方）をたたんで入れる



⑦ベストをたたんで入れる

⑧ふたを閉める

7 まとめのお話

体験が終わったらまず、子ども達に感想を聞いてください。

「大変だった」、「楽しかった」等さまざまな意見が出ると思います。

繰り返しになりますが高齢者疑似体験は、子どもたちにとって興味深いもので普段できない体験です。そのため、体験の感想が単に「楽しかった」では正しい理解とは言えません。また逆に、高齢者疑似体験の大変さだけが強調されて「お年寄りはいたいへんだなあ、自分は身体が動いてよかった」等の感想も同様に正しい理解とは言えません。

○バリアフリーについて考えるヒント

体験終了後に子ども達がバリアフリーについて考えてもらうために、次のようなヒントを投げかけています。

- ① 「今日、何をしたかという、普段、歩いている体育館や学校を、おいたろう（高齢者疑似体験セット）を着けて歩いてみただけです」

特別なことをした訳ではない。いつもの風景がおいたろう（高齢者疑似体験セット）を着けてみることによってどう変わったかを意識させるために投げかけています。

- ② 「高齢者が家で生活する時困ることは？」

2階に上がる時、重いものを持つ時、段差、手すりの設置、台所等さまざまな意見を引き出してください。

家の中だけでなく、自分の生活する町の中にも様々なバリアがあることを意識してもらうために投げかけています。

- ③ 「身の回りがバリアフリーになったら皆さんは暮らしにくくなりますか？」

身の回りがバリアフリーになっても、健常者が不便になることはありません。

一般にバリアフリーというと障がいのある人にとって使いやすくなるというイメージがありますが、実は誰にでも使いやすくなります。だからバリアフリーはみんなで考えることということになります。このような考え方をユニバーサルデザインとも言います。

○まとめのお話

高齢者疑似体験を通して様々な物理的なバリアについて体験を進めてきましたが、実際に障害となるバリアは「心のバリア」です。

それは、「お年寄りだから〇〇できない」と思われてしまうことです。

高齢者を理解するためには「その人」を理解するということで、「できること・できないこと」もその人の個性としてとらえるということを理解してもらえればと思います。

豆知識

〈ユニバーサルデザイン〉

今後、少子高齢化や国際化、価値観(考え方)の多様化が進んでいく中で、障がいをもつ人やお年より、外国人、男女など、それぞれの特性(すぐれた能力・意思)や違いを越えて、すべての人が暮らしやすい社会を作っていくことが求められています。そのような社会を作るために、大切な考え方が「ユニバーサルデザイン」です。

ユニバーサルデザイン・・・すべての人のためのデザイン

体の状態や年齢、国籍、性別など、それぞれの違いを越えて、すべての人の暮らしやすさを考えた「まちづくり、ものづくり、環境づくり」を行っていかうという考え方です

■ユニバーサルデザインの具体例

「まち」のユニバーサルデザイン	自動ドア、広いファミリートイレ、足元が広い洗面台、取り出し口が高い自動販売機、絵の入った案内看板、段差のない道路、スロープやエレベーターのついた建物、低床式バス、電光掲示板、点字シールのついた券売機 など
「もの」のユニバーサルデザイン	シャンプーボトルのギザギザ、テレホンカードの切りこみ、点字のついたアルミ缶、電卓や携帯電話の5についた凸時計、音声のでる電化製品 など
「こころ」のユニバーサルデザイン	みなさんは、困っている人をみたときに「どうしましたか?」、「お手伝いしましょうか?」と声をかけることができますか。困っている人に声をかけたり、障がいをもつ人、お年より、外国人などの気持ちを理解しようとするを「心のユニバーサルデザイン」といいます。 「心のユニバーサルデザイン」とは、人のやさしさで暮らしやすい社会を作っていくという考え方です。