

福祉実践教室報告 高齢者疑似体験

私たちは、高齢者疑似体験をしました。

まず、高齢者疑似体験とは、体におもりやサポーターをつけることにより、80歳の高齢者の身体状況を体験できるものです。

私たちは高齢者疑似体験の中で

- ・階段の昇降
- ・お箸を使って大豆運び
- ・雑誌を読む
- ・就眠姿勢
- ・歩行
- ・ペットボトルの開け閉め

を行いました。

高齢者疑似体験を通して学べたことは、加齢による身体的な変化（筋力、視力、聴力などの低下）を知り、高齢者の方々の気持ちや介護方法、高齢者とのコミュニケーションのとり方を学ぶことができました。また、就眠姿勢は楽だと思っていました。ですが、数十分腰が曲がっただけなのに、痛みを感じました。さらに、雑誌を読んだときには、文字がぼやけていたり、はっきりとした色が見づらかったりもしました。

このことから、高齢者はもちろん、困っている人を見かけたら、積極的に声をかけられるようにしたいと思います。

皆さんもぜひ、高齢者疑似体験をしてみてください。

