

高齢者日常生活疑似体験

～年をとると、どんなことが大変になるの？～

* 高齢者疑似体験セットを装着して、あなたか 80 歳くらいになった時の心や体の変化を疑似体験します。

* 高齢者の日常生活を疑似体験することで、普段は気づかないバリアや暮らしやすい住まいについて、考えてみましょう

① スローフシミュレーション

普段の速さで走ったり、手すりをを使って歩いてみましょう。



② 階段シミュレーション

勾配の異なる階段を昇り降りしてみましょう。

高齢者疑似体験セット装着イメージ



**サポーター
(手・足)**
肘や膝が曲がりにくい状態を体験

手袋
手指の感覚機能や握力の衰え、運動が制限される状態を体験

**靴型
サポーター**
つま先があがりにくい状態を体験



眼鏡
白内障や視野が狭くなった状態を体験

耳栓
耳が遠い状態を体験

ベスト
重りが入ったベストを装着して、前屈姿勢が続く状態を体験



③ トイレシミュレーション

あなたの使いやすい手すりの高さ確かめてみましょう。
昇降便座を体験してみましょう。



④ 自助具シミュレーション

お箸やスプーン、食器などの自助具を使ってみましょう。

お問い合わせは・・・

群馬県住宅供給公社 事業部ぐんま住まいの相談センター

TEL:027-210-6634

学校の体験授業など、団体様もお気軽にご相談ください。