

サポートルーム「すなはま」の学び合い活動

高齢者疑似体験

令和7年8月26日(火)

県社協から装具を借りてきて高齢者疑似体験に取り組みました。その時の様子を紹介します。



疑似体験の前に、目的や装具などの説明を聞きました。



装具をつけることによって、加齢による身体的な変化を体験することができます。



こちらが体験時に装着する装具です。負荷をかけることによって、筋肉が低下した時の動きにくさを体験します。



順番に装具を装着しているところです。



ポケットにおもりが入っているチョッキ、手首、足首の重り、膝サポーターなどを装着しました。



装具を体に着けて実際に動いてみると大変さがよく分かりました。