

まずこれだけは知っておきたい！

はじめての 介護

社会福祉士 介護福祉士
ケアマネジャー

中田 光彦 監修

プロの実践から生まれた
「ゆるポイント!」で
介護はもっと
ラクになる!

学研

介護の基本・心がまえ・
サービスの利用法 etc.
必ず知っておきたい知識と
ノウハウを詳しく解説!



要介護の人の外出や旅行は 細心の準備が肝心

大切なのは 心のバリアフリー

歩くことが不安だったり、杖や車椅子が必要になつたりすると、外出を控える人が多くなります。「趣味の会も歌舞伎鑑賞もあきらめた」「海外旅行なんてもつてのほか」などという声が、本人はもちろん、家族からも聞こえています。

しかし、それなりの準備と心構え、少しのサポートさえあれば、要介護の高齢者でも障害を持っている人も、ほとんどが行きたいところに行くことができるのです。ポイントは、情報収集と余裕のあるスケジュール。安心して移動できる方法を考え、トイレ休憩の時間と場所を事前に確認し、バリアフリー対応の宿泊先を確

要介護だからお出掛けは無理、と決め込んでいる人は多いようです。しかし、世の中のバリアフリー化はけつこう進んでいます。事前にしっかりと準備すれば、海外旅行を楽しむことができます。

保するなど、細かく配慮することで旅は実現できます。透析を受ける必要がある人も、旅先の病院を手配すれば大丈夫。宿泊先に糖尿病用の食事を用意してもらうことも不可能ではありません。

こうすれば、音楽会や展覧会はもちろん、温泉や海外旅行もOKです。家族だけでサポートすることが難しければ、ボランティア、NPOなどを頼ってみましょう。リフト付き車両で送迎し、介助してくれる移送サービスもあります。「介護旅行」や「バリアフリーツアー」を専門に扱う業者に頼むのも一つの方法。お金は余分にかかりますが、安心して旅を楽しむことができるでしょう。

一番大切なのは、本人の心のバリアフリーといえるかもしれません。



さまざまな形でサポートしてもらいましょう。

外出前にチェック!

- トイレ休憩の回数と場所(パーキングエリアなど)
- トイレの形態(車椅子対応など)
- 宿泊先やレストランなど、施設のバリアフリー環境(食事制限のある場合は食事も)
- 交通機関(バリアフリー、車椅子対応など)
- 介護タクシー
- 福祉車両(リフト付きなど)のレンタカー
- 医療スタッフ(看護師の資格を持つトラベルヘルパーなど)

持っていると
安心!

おでかけGoods

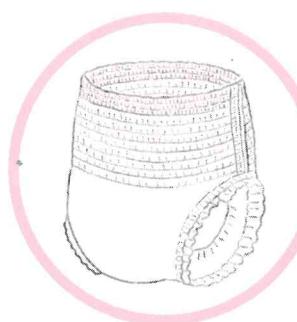
●外食●

持ち手のついたコップ、いちごスプーン、スティックタイプのとろみ剤をセットに。飲み込みやすくつぶしたり、とろみをつけたりできる。



●トイレ●

パンツ型おむつ、尿取りパッド、ズボン、手袋、新聞紙、ごみ袋など。トイレが間に合わないときに備えて。



写真提供/
あ・える俱楽部

バリアフリー旅行の 助っ人たち

「介護旅行」をサポート あ・える俱楽部

その人の体の状態に応じてプランを作り、手配・サポートする「介護旅行」。グループ旅行のほか、わがままな注文に応える個人旅行もあり。必要に応じて、看護師の資格を持つトラベルヘルパーが同行することも。日常的な買い物やお墓参りなどにトラベルヘルパーを派遣するサービスもある。

問 あ・える俱楽部 ☎03-6415-6480

<http://wwwaelclub.com/介護旅行・おでかけ/>

海外バリアフリーツアー

クラブツーリズム バリアフリーの旅

杖や車椅子でも楽しめる少人数の日帰り旅行から海外ツアーが多数ある。移動はリフト付きバスでトイレ休憩も多く、刻み食などの要望にも応じてくれるから安心。「ドリームフェスティバル」というイベント型ツアーははじめて参加する人にも人気。

問 クラブツーリズムバリアフリー旅行センター

☎03-5323-6915

<http://www.club-t.com/theme/barrierfree/>

*このほか、移送サービスや介助サービスを行なっているボランティア団体もあるので要チェック。

要介護の人の外出や旅行は 細心の準備が肝心

要介護だからお出掛けは無理、と決め込んでいる人は多いようです。しかし、世の中のバリアフリー化はけっこう進んでいます。事前にしっかりと準備すれば、海外旅行を楽しむことができます。

大切なのは 心のバリアフリー

歩くことが不安だったり、杖や車椅子が必要になつたりすると、外出を控える人が多くなります。「趣味の会も歌舞伎鑑賞もあきらめた」「海外旅行なんてもつてのほか」などという声が、本人はもちろん、家族からも聞こえています。

しかし、それなりの準備と心構え、少しのサポートさえあれば、要介護の高齢者でも障害を持っている人でも、ほとんどが行きたいところに行くことができるのです。ポイントは情報収集と余裕のあるスケジュール。安心して移動できる方法を考え、トイレ休憩の時間と場所を事前に確認し、バリアフリー対応の宿泊先を確

保するなど、細かく配慮することで旅は実現できます。透析を受ける必要がある人も、旅先の病院を手配すれば大丈夫。宿泊先に糖尿病用の食事を用意してもらうことも不可能ではありません。

こうすれば、音楽会や展覧会はもちろん、温泉や海外旅行もOKです。家族だけでサポートすることが難しければ、ボランティア、NPOなどを頼ってみましょう。リフト付き車両で送迎し、介助してくれる移送サービスもあります。「介護旅行」や「バリアフリーツアー」を専門に扱う業者に頼むのも一つの方法。お金は余分にかかりますが、安心して旅を楽しむことができるでしょう。

一番大切なのは、本人の心のバリアフリーといえるかもしれません。



さまざまな形でサポートしてもらいましょう。

外出前にチェック!

- トイレ休憩の回数と場所(パーキングエリアなど)
- トイレの形態(車椅子対応など)
- 宿泊先やレストランなど、施設のバリアフリー環境(食事制限のある場合は食事も)
- 交通機関(バリアフリー、車椅子対応など)
- 介護タクシー
- 福祉車両(リフト付きなど)のレンタカー
- 医療スタッフ(看護師の資格を持つトラベルヘルパーなど)

持っていると
安心!

おでかけGoods

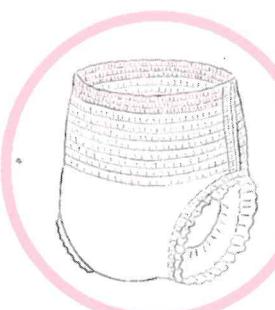
●外食●

持ち手のついたコップ、いちごスプーン、ステイクタイプのとろみ剤をセットに。飲み込みやすくつぶしたり、とろみをつけたりできる。



●トイレ●

パンツ型おむつ、尿取りパッド、ズボン、手袋、新聞紙、ごみ袋など。トイレが間に合わないときに備えて。



バリアフリー旅行の 助っ人たち

「介護旅行」をサポート

あ・える俱楽部

その人の体の状態に応じてプランを作り、手配・サポートする「介護旅行」。グループ旅行のほか、わがままな注文に応える個人旅行もあり。必要に応じて、看護師の資格を持つトラベルヘルパーが同行することも。日常的な買い物やお墓参りなどにトラベルヘルパーを派遣するサービスもある。

問 あ・える俱楽部 ☎03-6415-6480

<http://wwwaelclub.com/介護旅行・おでかけ/>

海外バリアフリーツアー

クラブツーリズム バリアフリーの旅

杖や車椅子でも楽しめる少人数の日帰り旅行から海外ツアーが多数ある。移動はリフト付きバスでトイレ休憩も多く、刻み食などの要望にも応じてくれるから安心。「ドリームフェスティバル」というイベント型ツアーははじめて参加する人にも人気。

問 クラブツーリズムバリアフリー旅行センター ☎03-5323-6915

<http://www.club-t.com/theme/barrierfree/>

*このほか、移送サービスや介助サービスを行なっているボランティア団体もあるので要チェック。

