

要介護でも楽しい旅

計画作りから同行まで手助け

心強いトラベルヘルパー

ホーム2級以上でNPO養成課程修了

外出支援専門員

介護が必要な高齢者や身体の不自由な人が旅行を楽しむため、詳細な計画を立てたり「お出かけ」に同行する「トラベルヘルパー(外出支援専門員)」が注目されています。利用によって、旅が一段と快適になり、行動範囲も広がります。

旅行は人生の大きな楽しみの一つ。時間の余裕ができてシニア世代には特に人気です。心身のフレッシュな効果はもちろん、脳の活性化による認知症予防効果も期待されています。

介護が必要な人が旅行するには、事前に施設のバリアフリー情報や電車の乗り換え手順などを調べておく必要があります。人混みの中も石畳の

上を移動したり、手すりがない浴室を使用する場面があるからです。

利用者の要望に沿った旅を実現するため、計画の作成や予約手続き、食事や入浴の手助けをするのがトラベルヘルパーです。ホームヘルパー2級以上の資格を持ち、特定非営利活動法人(NPO法人)

・日本トラベルヘルパー協会(代表理事長)が認める養成課程を修了した専門家です。

現在、トラベルヘルパーが同行する高齢者向けの介護旅行や外出支援サービスを提供する事業者が増えています。個人旅行以外に団体旅行に行

く要介護者のサポートにも対応しています。

利用料金は国内旅行の場合、軽度要介護(介護保険の「自立」から「要支援」程度)で、半日が約1万3000円、一日は2万1000円です。

金額は介護度によって変わります(トラベルヘルパーを派遣する「株式会社SPIあ・養護要介護」の場合)。加えて、トラベルヘルパーの交通費や食費が必要になります。

実際にトラベルヘルパーを利用した人からは、「まさか自分が旅行に行けるとは思わなかった」と、驚きの声も聞かれます。

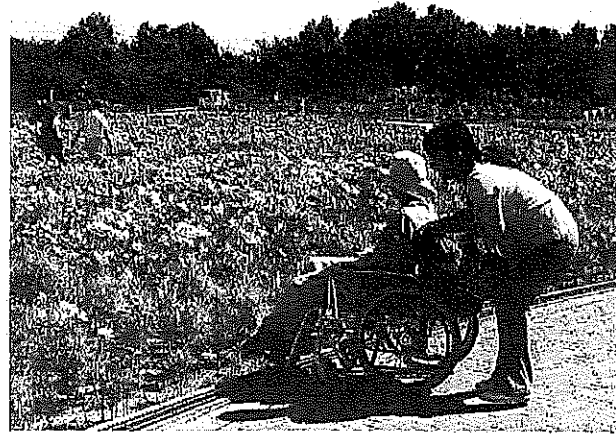
代表理事長は「体力の衰えなどで、日常生活の行動が少しずつ制限されるなか、旅が自信を取り戻すきっかけになる」と、旅行の意義や効果を力説します。実際、遠くに住む孫に会いに行く予定を立ててから、「リハビリ

を頑張れるように変わった」といっている人もいます。

多くの人が、旅が終わる頃には次の計画を立てており、トラベルヘルパーを活用した旅行によって、意欲的な気持ちになるようです。

<問い合わせ先>

日本トラベルヘルパー協会
☎03・6415・6688
(月～金曜の午前9時半～午後6時半)



トラベルヘルパーは利用者の希望に沿った旅をサポートする(株式会社SPIあ・える倶楽部提供)

介護旅行の注意点

「旅は取りが8割」と強調する代表理事長に、介護旅行のポイントを紹介してもらいました。

- ①ゆったりした日程を 調整する代表理事長に、介護旅行のポイントを紹介してもらいました。
- ②天候の変化に注意 温度や湿度がある程度一定に保たれた室内と違い、外出し始める際は、寒暖対策が欠かせません。雨天時の対応も考えておく必要があります。
- ③上手に他人の力を借りる 交通事業者や旅館、ボランティアなどが提供する介助サービスを事前に調べておくこと、スムーズに旅ができます。
- ④このほか、トイレの下調べも忘れないように。体調を崩したり問題が発生した場合は、無理せず引き返す態勢も整えておきましょう。

握力

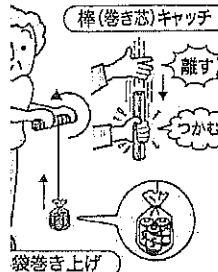
握力は物を持つ、水道の蛇口をひねるといった動作に不可欠です。2歳半程度の物を持つのが困難になれば、筋力の著しい低下が考えられます。

厚生労働省の介護予防のための生活機能評価では、握力が男性で29キログラム、女性が19キログラム未満であれば、要介護状態と判断されます。

年齢チェック

中 俊博 普及教授

<< 6



ラスト・握柄よし子

合判定表別 握【で基準値 内【であれば良 好(年齢相応) です。上回る と優秀(実際)にすぎない

握力(利き手)の基準値

60~64歳	35~44%	21~30%
65~69歳	31~42%	19~28%
70~74歳	28~40%	16~25%
75~79歳	23~35%	14~22%
80歳以上	20~32%	13~19%

握力向上には次の運動が効果的です。

- ①タオル絞り
- ②棒(巻き芯)キャッチ
- ③両手袋巻き上げ

④両手袋巻き上げ