

望星

ぼうせい

考える人の実感マガジン

12

2014

<http://www.tokaiedu.co.jp/bosei/>

特集

これで健康寿命は延びる!

—知ってソンしない口コモ予防—

- ◎「健康のカギは口コモの予防」佐藤正人(東海大学教授)
- ◎「転倒予防はみんなの課題」武藤芳照(日本転倒予防学会理事長)
- ◎「メタボから口コモへ!」厚生労働省
 - 要介護になんでも旅はできる! あ・える俱楽部
 - 筋力アップで介護いらず セントラルスポーツ
 - 音楽と運動で無理なく健康維持 ヤマハ

望星インタビュー

「夢は行動を変える!」 佐藤彌右衛門

ジャーナル

オオカミが来た!? 宗像充

無名譚

“北朝鮮帰国船”のマドンナ 七尾和晃

連載

池内紀 大村次郷 太田治子
町田忍 安原眞琴・鈴木透



人たちにも責任があるのですが、いまのままでは、本来なら自然と身につけるであろう、転ばないための工夫や、転んだ際の身のこなし方を学ぶ機会が得られないまま成長することになるでしょう。

身の守り方は、近所や公園で遊んでいるうちに自然と備わっていくものだったのが、身につける機会を失ってしまったのがいまの子供ではないでしょうか。

現在の子供には、「時間」「空間」「仲間」の三つの「間」、私はこれを「さんま」と呼んでいますが、これらが不足しているために、自分の体を守るために、自分の力を養うことができないのではないかと考えています。

かつては骨折しても、ねんざ、打撲ですまさっていることがあります。子供の骨が大人のそれよりも軟らかく骨膜が厚いため、痛みがあつ

ても固定していると、そのまま治つてしまつた例がいくつかあるのです。ところが現在は、骨折は早い段階で正しく骨折と診断されるようになっています。このような環境の変化が、「ちょっとしたことで骨折をした」と思われるような背景になつているのかもしれません。

高齢者にとつても子供にとつても転倒は深刻な問題です。しかし、子供の転倒は高齢者とは違い、成長・発達に伴つて本来獲得、発揮されなければならない身体機能が、日常生活での身体活動の不足により、十分に働いていないために起るのです。現在の子供が、十分な身体機能を成長させないまま成人し、高齢者になつた場合、どのような状況になるのでしょうか。ひょっとすると、要介護状態の高齢者がいまよりも多くなる可能性もあります。そう考へると、

子供のころから転倒についてよく考える必要がありますし、それこそ、元気で健康的な子供をたくさん育成することが最良の転倒予防になるのかもしれません。

これまでお話ししたように、子供の転倒予防には、しつかり遊び、楽しく体を動かせる機会と環境を用意する必要があります。これは大人の役目です。特に外遊びや運動遊びは大切ですので、都市化された現代で制約が多いのは事実ですが、遊びのための時間、空間、仲間の三つの間を確保・創出する努力が、社会全体でなされるべきなのです。

未来の日本、そして世界を動かしていくのは、現代の子供たちです。将来にわたつて元気に活躍するためにも、いま私たちは転倒予防に取り組まなければならないと考えています。

外出は心と体に効くリハビリ 要介護になつても旅はできるんです

元気なうちは好きなところへ行き、観光や土地の匂の味を楽しみたいが、足腰が弱くなつたら最後、海外はおろか国内旅行なんて夢のまた夢……。そんな、心配を払拭する「トラベルヘルパー」という存在がある。

高齢者向けの旅行支援、ビジネスを開拓する篠塚恭一さんに話を聞いた。

要介護でも旅行へ行ける

——まだ聞き慣れないトラベルヘルパーという言葉ですが、どういうものなんですか。

簡単にいふと、介護や看護の専門知識と技術を身につけた外出支援、旅の専門家です。外出支援専門員とも呼ばれ、健康に不安のある人や高

齢で体が不自由な人の外出や介護旅行の付き添いなどを行ないます。

旅に限らず、買い物やコンサートなどのちょっととした外出から長期滞在型の旅行まで目的や期間もさまざまですね。暮らしの外出にかかるすべての支援サービスといつてもいいかと思います。

エレベーターがあるのか、車イスが使えるトイレの場所、スロープの有無の確認などを行ないます。現地へ行かないとわからない部分もありますが、やはり事前に収集できる情報は大切です。

あ・える倶楽部代表
篠塚恭一

●しおづか・きょういち 1961年千葉県生まれ。旅行会社の添乗員を経て、91年、旅行会社へ添乗員派遣を行なう（株）SPIを立ち上げる。98年「あ・える倶楽部」を設立、介護旅行サービスを始める。著書に『介護旅行にでかけませんか』（講談社）。

——介護士や看護師が添乗員を兼ねているようなものですか。

そうですね。介護や看護は、住居や病院など、一つの固定した場所で

のケアを念頭に考えますが、ト

ラベルヘルパーは「移動」を中心と考え、介護食の手配やトイレ、お風呂などのお手伝いをするところが従来の介護や看護とは少し違うところでしょうか。ただ、いちばん大事なのは旅の段取りをきちんと組むこと。

お客様の身体情報の把握から希望、旅行日程の作成、移動に耐えられるかどうか、本人だけでなく家族や主治医などの確認を得て出発します。

ターミナル駅などはともかく、単線の小さな駅や古い情報しかない場所は、行ってみないとわからない部分も大きいですね。車イスのお客様の場合、神社仏閣などの参道や境内はジャリ道も多いですから、移動は予想以上にたいへんです。車イスはサイズやタイプが多様ですが、公共交通機関を使うときは、ドアや通路の幅に車イスが収まらないといけ

ません。

郊外の小路は凹凸が多いものの、人が少ないので楽な部分もあります。

一方、都会ではバリアフリーが進んでいますが、人ごみの中での乗り換えや移動は、当人にとって予想以上のストレスになることがあります。

——確かに、これまでにない部分の配慮が必要ですね。介護士や看護師、添乗員の経験がないとできないのでしょうか。

確かにそういった知識や経験が生かされる部分は大きいでしょうが、必須ではありません。誰にでもなれるものです。

超高齢化社会といわれる現代で、看護や介護職の重要性はこれまでになく高まっているものの、現実は離職率の高さが問題になっていますね。そのため、これまでの経験を生かせる介護や看護職の経験者が養成講座

に来ることは多いですね。

支えがあれば自分でできる

——介護旅行を始めたきっかけは何だったのでしょうか？

もともとは添乗員を経て、旅行会社への添乗員の育成や派遣を行なう会社S.P.Iを一九九一年に設立しました。旅行という商品を企画し販売するだけでなく、お客様に旅行を楽しんでいただくことを大切な使命として掲げてきました。

そんななか、添乗員時代からお付き合いのあるお客様が「旅行は好きだけれど、自分の荷物を持てなくなりたらあきらめないとね」とつぶやいた一言が印象に残ったんですね。それなら荷物を代わりに持つて、付き添ってくれる人がいれば、旅行を

あきらめなくなくともいいんじゃない

いか。利用者の事情に沿ったサービスを提供すればまだまだ行けると考えました。障がいを持つ人を対象にした外出介助というのはすでにありましたから、これまで旅行に行けていたのに、健康上の理由で周囲に遠慮して徐々に行けなくなってしまったシニア層を対象にするサービスが、必要なのではないかと考えたんです。

スポーツや音楽は、自分が老いたときにプレイできなくなつても、観戦・鑑賞する楽しみ方は残ります。しかし、旅はやはり実際に出かけな

いとその醍醐味は味わえない。

そうはいつても杖をついたり車椅子に乗つていたら、ツアーのほかの参加者に迷惑をかけるから参加しづらい。結局、自宅に引きこもつてじつとしていると、ますます気分はふさぎがちになる——。そういう姿は、家族にとってもつらいものです。

旅行には、時間とお金、健康な体力が必要ですから、定年退職や子育てが一段落して、ようやく自分の時間が持てるようになったシニア層は、私たち旅行業界にとっては大切なお

お客様です。これまで働き通し、会社人間だった生活から自由になつて、ようやく旅を満喫できるようになる。

夫婦水入らずの時間を楽しめるようになるところでしょう。

しかし、七十五歳を過ぎるあたりから体力に大きな差が出てくるんですね。これまで旅行に行つていた人の二割ほどが外出は難しくなります。要介護の状態になる比率と同じくらいですね。病気や怪我のためにといふ人もいれば、これまで一緒に旅行していたお友達や配偶者が行けなく

野坂昭如

特定秘密保護法の可決、集団的自衛権の閣議決定——近頃あの時代の空気そのままに甦ろうとしている気配がある。今、日本人が試されている。

シヤボン玉 日本

迷走の過ち、再び



978-4-13-2269-8

毎日新聞社
〒100-8051 東京都千代田区一ツ橋1-1-1
<http://books.mainichi.co.jp/>

ほくはこのところ何やらうすら寒い——

特定秘密保護法の可決、集団的自衛権の閣議決定——近頃あの時代の空気そのままに甦ろうとしている気配がある。今、日本人が試されている。

——

定価(本体1,300円+税)

毎日新聞社

100-8051 東京都千代田区一ツ橋1-1-1

<http://books.mainichi.co.jp/>

親子バトル解決ハンドブック
発達障害の子と奮闘するママ&パパのトークサロン

A5判 96頁 本文2色 並製 本体1,500円+税

安藤壽子・安藤正紀 編著

個性豊かなお子さんとママたちとの出会いから生まれた
学校や家庭で次々に起こる様々な課題を
どのように乗り越えていくか

先輩ママたちの
「こんなときこうした」が満載！

小学生の
スタディスキル

安藤壽子 編著
B5判●2,200円+税

図書文化
〒112-0012 東京都文京区大塚1-4-15
TEL 03-3943-2511

も減り、ますます消極的になつて閉じこもりがちになつてしまい、足腰が弱くなり、要支援、要介護状態になるという悪循環にはまつてしまつ。

高齢者の介護旅行に特化

——トラベルヘルパーの育成事業を始めたのは九五年で、九八年にはニアとその旅を支える人々が交流する「あ・える俱楽部」を立ち上げました。まずは介護旅行を提供できるよう

になるための人材育成、体制づくりから始めました。これまでのようにお客様の個々の事情に合わせたオーダーメイドの旅というか、一歩踏み込んだサービスを提供しなければなりません。そのための知識や技術を学ぶために旅行ボランティアの活動や国内外の福祉施設を見学して、試行錯誤を重ねていきました。

当初はパリアフリー旅行全般を扱つた高齢者が、安心して外出や旅行を楽しめるサポートができる専門サービスに特化していきました。現在では東京を中心に青森から大阪まで全国十一ヵ所に拠点を置いて、約七百人のトラベルヘルパーが育っています。ヘルパーが全国各地にいるメリットは、ヘルパーの旅費や、食事代、観光施設などの入場料などの実費は利用者の負担となるので、旅費を軽減できることです。

トラベルヘルパーの費用は、利用者の体の状態に合わせて三段階に設

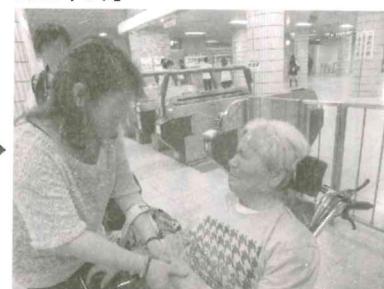
ある男性利用者（70代・東京都）の旅の記録

2011年11月



故郷の九州・鹿児島へ。紐につかりながらの移動であったが、旅行できる自信がついた

2012年7月



2012年11月



姪御さんへ会いに北海道へ。感激の再会を果たし、移動中はソフトクリームを食べたり、車窓の風景を楽しむ余裕も生まれた



九州から1年、北海道から4ヵ月が過ぎ、今度はお孫さんと一緒に伊勢参りへ



なつたという人もいます。

理由はそれありますが、病気や怪我をきっかけに旅行だけでなく生活環境の変化から外出の機会そのものが減つてしまつと、人との交流

あ・える俱楽部 問い合わせ先 電話：03-6415-6480 メールアドレス：tabi@aelclub.com

定しています。軽度（自立から要支援程度）だと一日で税込み二万一千六百円。中度（介護度1から2程度）で二万四千八百四十円。重度（介護度3から5程度）で二万七千円です。かかる手間は従来の七倍から十倍です。コストはかかりますが、半日料金もありますし、まずは気軽にご相談ください。

旅は心と体に元気を取り戻す

—利用者の反応はどうでしようか。知らない人と旅をするというのは緊張する反面、付き添つてもらえるのは心強いですね。

お客様の中には「これが最後の旅行になるかもしれないから、いまのうちに故郷のお墓参りと親戚への挨拶回りをしておきたい」という理由

で申し込みされる場合もあります。ですから、旅を楽しんでいただけなく、人生の節目となる大切な旅を支える責任感もあります。

しかし、何よりも嬉しいのは旅行に行けたことがご自身の自信につながり、家族とともに生活が前向きに変わっていくことです。次の旅行という目標設定ができるヒーリングが、家族とともに日常生活にさまざまな変化が生まれ、要介護度が5から3に軽くなつた人もいます。

ほぼ寝たきりだった男性がお子さんに促され、東京から故郷の九州へのお墓参り旅行へ出かけたことがあります。移動中の車では半分横になりながら紐につかまつ痛みを和らげつつ現地へ到着。無事に親戚と再会し、墓参りをしました。無事に旅程をこなし、ホッとした帰りの移動中、「次は北海道にいる姪に会いに

行くよ」と言つてヘルパーを驚かせました（笑）。

北海道旅行という新たな目標ができたことで、その男性の生活に張りが生まれたのではないかと思います。九ヵ月後の北海道旅行のスナップ写真を見ると、別人のように元気な姿がありました。髪型もきちんと整えられ、表情はいきいきと豊かになりました。肌の色つやも良くなつた。何より前の旅行のときよりも笑顔の写真が増えました。

さらにその四ヵ月後の旅行では、移動の車中でお孫さんを膝に乗せて笑顔で記念撮影をしたり、自分でヒゲをそり、おやつをほおばる姿まで見られました。

—写真（40ページ参照）を拝見すると、同じ人とは思えないほど若返っています。前向きになると、人は必ずいぶんと変わりますね。

九十七歳の女性のお客様は、民謡酒場へ行きたいという希望でした。

高齢でしたし、入れ歯を外して流動食と点滴で栄養を補給するような状態でしたから、主治医が最初は外出に消極的でした。しかし、家族の熱心な説得と万全を期した準備の結果、外出ごとにお化粧や髪のセットなどをしてもらい、好きな民謡に耳を傾けながらおいしいものを食べたり、ビールを楽しむようになりました。それからは海水浴や相撲観戦など外出を重ねるたびに元気になつていく。「次の予定があるから毎日が楽しい」というのは実感のこもった声だと思います。

—家族にとつても嬉しい変化です。

介護旅行は本人のためだけでなく、普段介護を行なつておられる家族のためでもあります。旅先での介護を引き受けますので、のんびりしてもらつ

のもいいでしよう。旅に同行する場合も、利用者の変化の過程を目の当たりにてきて驚かれる場合もありますし、介護の負担をヘルパーが助けることで、介護する側にとつてのりフレッシュにもなります。

現在は国内旅行が九割を占めますが、ちょっとした外出や日帰りの小旅行から始めて、様子を見ながら徐々に遠出をするのもおすすめです。現在、介護旅行の利用者の平均年齢は七十六歳ぐらいですが、中には百歳を超えるお元気な人もいます。利用された方の約七割がリピーターとなつてくださるのはありがたいですね。お孫さんの結婚式がきっかけで利用されて、次の旅行は温泉地でのびのびと大きなお風呂につかりたいという人もいますし、思い出の場所をもう一度訪れたい、春と秋のお彼岸のお墓参りに利用したいなど、

人それぞれの楽しみ方で外出や旅行を楽しんでいます。

施設にて自由に動けない状況で日々を暮らす人にとつて、支える人がいれば映画やコンサートなどの数時間の外出も躊躇しないで楽しむことができます。

—介護は誰にとつても人ごとではありませんし、外出が不安になつたときに頼れるところがあるのはありがたいです。

介護を必要とする人の立場になつて考え、行動することは難しいかもしれませんし、主体的に情報や知識を得ないとわからない部分もあるでしょう。どうすれば気兼ねなく移動でき、くつろぐことができるのか。私はトラベルヘルパーの技術と精神を持つ人が増えれば、日本はもっと高齢でも暮らしに楽しみのある国になると考へています。