

要介護の人の外出や旅行は 細心の準備が肝心

要介護だからと、おでかけは無理だと決め込んでいる人は多いようです。しかし、実は世の中のバリアフリー化はけっこう進んでいます。事前にしっかり準備すれば、海外旅行も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ってくると、外出をひか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に「なんていう声が、本人はもちろん、家族からも聞こえてきます。

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もっていても、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。透析を受けなければいけないなど持病がある人も、旅先の病院を手配すれば大丈夫。宿泊先に頼んで糖尿病用の食事を用意してもらうこともできないことはありません。

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むずかしければ、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ひとつの手。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ます。一番大切なのは、本人の心のバリアフリーといえるかも知れません。



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、レストランや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 (リフトつきなど) のレンタルカー
- 医療スタッフ (看護師の資格をもつトラベルヘルパーなど)

もっていると
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、スティックのとりみ剤をセットに。飲み込みやすくつぶしたり、とり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、ゴミ袋など。トイレが間に合わないときに役立つ。



写真提供/
あ・える倶楽部



バリアフリー旅行の 助っ人たち

「介護旅行」をサポート

あ・える倶楽部

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、看護師の資格をも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。

☎ あ・える倶楽部 ☎ 03-6415-6480

<http://www.aelclub.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初めて参加する人にも人気。

☎ 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から要チェック。