

でか  
けてみ  
ませんか



## 車いす旅行の ワンポイントアドバイス

日常生活を離れて思いきって外出してみると、新しい風景や人との出会いに刺激され、それが日々の暮らしの活力へつながります。

行動が不自由な人の外出には、特別な準備も必要ですが、家族や周囲の方がちょっとしたトラベルヘルパーの知識を学び、協力することで実現する場合があります。

### ■自分仕様の旅

旅に求める楽しさは、行動に不自由がある方も元気な人も、さほど変わるものではありません。どこに行こうか?と迷った時は、ご本人が好きなことをテーマに旅行計画をはじめてみましょう。

花が好きなら、季節の花をテーマに旅を作ることができます。昔住んでいた思い出の地を訪ねることなど、ご本人の期待することをじっくり聴きとることからはじめます。

### ■行程はゆとりをもって

せっかく出かけるのだからと、予定を詰め込みすぎると、計画どおりにいかずにイライラしたり、焦ったりと、大事なお出かけのはずなのに疲れてしまいます。

行先をしぼり、移動の時間にも十分ゆとりを持たせた行程を計画しましょう。



行き交う人が優しいタイの寺院前

### ■お身体の状態にあわせて計画づくり

ふだん同居していない人と旅をするときには、足腰の衰えや健康状態がよくわかりません。ふだんの様子を知るヘルパーやケアマネの方などの話を聞き、食事やトイレの回数など、日常生活のリズムを一日、一週間単位で確認しま



ご主人との思い出のサルビアを訪ねて箱根

しょう。車いす利用の場合は、ふだん車いすに座っている時間がどのくらいなのかも重要な情報です。

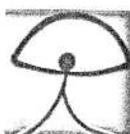
### ■トイレ計画をしっかりと

外出時に一番気になることはトイレのことです。観光地を選ぶ時には、バリアフリー設備があるなど、安心してトイレ休憩がとれる場所を選んでおくことが大切です。

### ■道中のアドバイス

旅の初めは、行動のペースや一つの事がどの位できるのかをじっくりと観察し、ご本人に合わせた行程に調整します。体調の変化に気づいたら、無理に行程を進めずに早めに休養しましょう。そのためにも、後から調整できるように、ゆったりとした行程を組んでおくことと安心です。

(篠塚 恭一)



特定非営利活動法人  
日本トラベルヘルパー協会  
健康福祉文化大学(理想の暮らし研究所)

所在地 〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂1-19-13 トップヒル並木ビル10F

tel 03-6415-6483 fax 03-6415-6488

ホームページ [www.travelhelper.jp](http://www.travelhelper.jp)