シミ、肝斑くすみ一掃！シワ消えた！

皮膚科の女医も「シミ知らずの秘訣！」「手作り美白パック」ベスト4

「自力で治す！」が成功する健康実用誌

はつらつ元気

2014 3

頚椎症の「首ゆるめ」自宅整体

◆首筋肉のゆがみ正す！脱力体操
◆S字のカーブ回復！バスタオル首枕
◆痛点に深く届く！傘の柄マッサージ

◆自律神経も安定！首の米の字体操
◆首に血液巡らせる！手のツボクリップ
◆首のプロ医師推奨！いたわり首タオル

首痛 肩・腕・手のしびれ、偏頭痛がスッと消える！

下腹へこむ！

7kg減！ウエスト6cm縮小！股関節痛、O脚も退散！「背伸ばし体操」

ひざ痛 坐骨神経痛、腰痛軽快！ひん尿、便秘返上！「太ももカイロ」

5000人症例で実証！糖尿病は体重の5%減量すれば大改善

シリーズ名医に聞く

別冊付録 血糖値ぐんぐん下がる！「テンペ菌発酵の薬草茶」

インスリン注射、薬を手放した！

◆高血糖、高血圧下がった！「玉ネギ皮ポリフェノール茶」
◆薬なしで自然に入眠！「快眠ぐっすり酵素」

歯周病の出血 腫れ、口臭の名療法「バルサミコ酢うがい」

歯科医も実践！口のネバつき消えて、歯ぐきがピンク！不整脈、ポリープも撃退！

特報ブック

糖尿病が大改善！感激報告集
アカシア ポリフェノール

脳が大活性！物忘れを一掃！
脳力核酸

好評連載

温泉エッセイスト 山崎まゆみさんと訪ねる

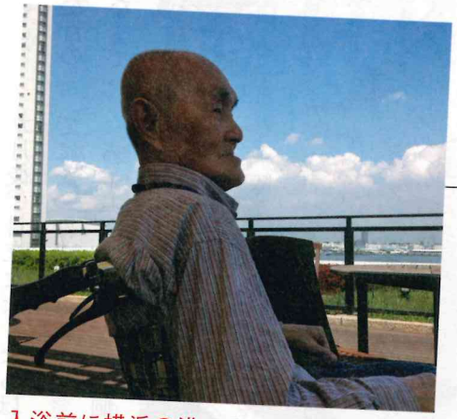
『親孝行温泉』

ひざ痛を抱えたお年寄りの方でも安心して楽しめる名湯紀行

第一七回 トラベルヘルパーと行く 親孝行温泉の旅［その2］

温泉入浴介助の現場を取材しました！

大崎秀雄さん（仮名・78歳）とトラベルヘルパーのお二人。さぁ、これから念願の温泉です！



入浴前に横浜の港の景色を堪能。野外は気持ちいいですね～

お湯の加減はいかがですか？

「ご高齢の方は、〝墓参りをしたい〟というご先祖様への供養の気持ちが強くあるようで、うちへの依頼はこうした墓参りを目的としたものから始まり、一度、利用してみると、〝自分はまだまだ旅ができる〟と自信がつくようです」と、トラベルヘルパーの利用者の話を篠塚恭一さん（NPO法人日本トラベルヘルパー（外出支援専門員）協会・理事長）に聞いたことがありました。

しかし、利用者が「最も困難であろう」と思うのが、温泉入浴だそうです。

今回、「あえる倶楽部」のトラベルヘルパーを利用すること一五二回目の大崎秀雄さん（仮名・七八歳）の日帰り入浴旅を編集部が同行させて頂きました。

大橋さんは、脳梗塞を患い、現在は左に少し麻痺が残り、ホームでリハビリ中だそうです。ですが、「僕は、元気そのもの」という意志は強く、韓国料理や築地の寿司屋など、グルメの旅を楽しんできたそうです。時に、あ・える倶楽部に遊びに来ることも。

「あ・えるを利用すると、「外に出たい、遊びも必要」という気持ちが叶うということですが、

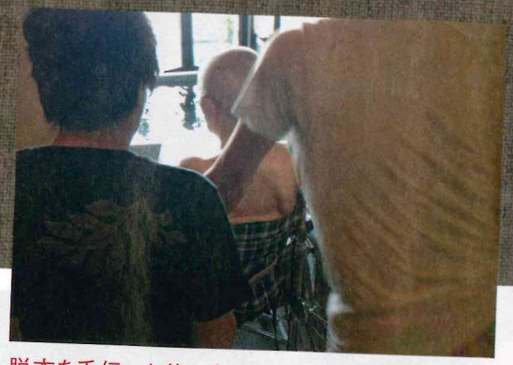
山崎まゆみ（やまざきまゆみ）
1970年新潟県長岡市生まれ。駒沢大学文学部卒。新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどで温泉の魅力を紹介する温泉エッセイスト。国土交通省から「VISIT JAPAN大使」に任命される。著書に『だから混浴はやめられない』（新潮新書）『恋に効くパワースポット温泉』（文藝春秋）など。

家族風呂の温泉に入って「ああ、気持ちいい!いい湯だ～」と大崎さん。至福の時間に満面の笑顔!

好評連載

温泉エッセイスト
山崎まゆみさんと訪ねる『親孝行温泉』

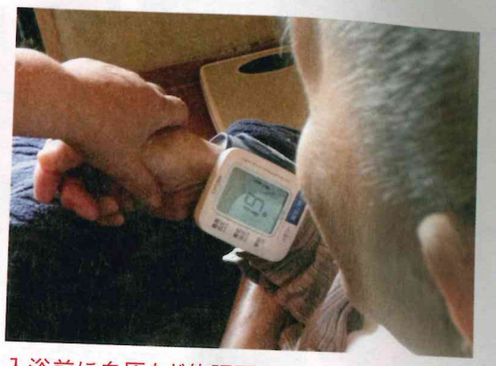
お湯をかけてもらって、大崎さんは「気持ちいい～」を連発！その言葉に笑顔がこぼれるヘルパーさんたち。入浴介助は、介助する側される側双方が幸せになれる時間です



脱衣を手伝った後、車椅子のままお風呂場へ

館内を車椅子で移動し、家族風呂に到着

最初に体を洗ってもらいます



入浴前に血圧など体調面をチェック

そしてヘルパー2人に助けられながら湯船に

ただ、「お風呂に入ることは不安だった」そうです。

けれども、日常のお風呂は、ホームで入る週二回の機械浴。温泉には、もうかれこれ七～八年入っていない。一度、温泉にと、日帰り温泉旅は念願だったそうです。その希望が叶ったのがこの日――。

神奈川県の横浜市、港も一望できる眺めの良い万葉倶楽部を選びました。ここには、個室の貸し切り風呂があるからです。

お風呂の前に万葉倶楽部のデッキに出て、潮風を感じ、陽にあたる。新鮮な空気をたくさん吸ってから温泉へ。

ヘルパー歴二〇年以上のベテランのトラベルヘルパーが次々と手際良く、お風呂へと入れてくれました。でも、いつも大橋さんに声をかけながら。「大丈夫ですか」「湯加減は、いかがですか」と、言葉で寄り添うようにお風呂に入れてくれました。

大橋さんの入浴した瞬間の表情、写真の通りに、それはそれは至福の顔をされていました。

「あぁぁ～、いい湯だぁ～」と。

入浴後、大橋さんは食事処で天丼をぺろりと完食。温泉はお腹も減るのです。

「あ・えるは、安心して任せられる」そんな風に、数年ぶりの温泉入浴を楽しまれた後、「今度はお酒も飲みたいな～」「シーバスで来たいな～」と、次の旅を想像していました。

入れる方も、入れられる方も幸せ

わたしも、先日、車椅子を使っている若い女性・Mちゃんの入浴のお手伝いをしました。ベテランのお風呂のスタッフと一緒だったので、大きな不安はありませんでした。私は、湯船の中でMちゃんを受け取る役割でした。温泉の中では、軽く感じますから、さほど苦ではなく、ただ、Mちゃんを湯船に落とさない様にと気をつけて。

その時は、Mちゃんも私も裸。当たり前ですが、Mちゃんと私は裸で触れ合うことになりました。目の前で、Mちゃんの温泉を喜ぶ顔を見ることができると、もちろん私も満足。それ以上に、お風呂を共にできた、お湯を共有できたつながりを感じながら入浴しました。

Mちゃんは一人で入浴することはできません。入浴介助も、最低三人は必要。けれども、介助している側も、喜びに満ちた時間でした、少なくともわたしもその時に同行していた女性たちも。

そんな介助する方も、介助される方も、幸せなひと時が得られる、それが温泉なのです。

特定非営利活動法人
日本トラベルヘルパー協会
〒150－0043　東京都渋谷区道玄坂1－19－13　トップヒル並木ビル10階
電話　03－6415－6688
FAX　03－6415－6488
http://www.travelhelper.jp/

●トラベルヘルパー　基本料金
軽度（自立～要支援程度）
1日21,000円　半日13,650円
中度（介護度1、2程度）
1日24,150円　半日15,700円
重度（介護度3、4、5、程度）
1日26,250円　半日17,606円

※トラベルヘルパーの基本業務時間は同行一日12時間（8時～20時）のうち、介護時間は8時間以内、半位置の場合は4時間以内。
※同行するトラベルヘルパーの旅費、食事代、観光施設などの入場料は利用者の負担

取材協力：（株）SPI あ・える倶楽部