



一部介助の方

旅行事例

一部介助が必要な方のご旅行



香川屋島・金毘羅山・鷺羽山

冬、寒い中のご旅行

12月、何度もご旅行をご一緒させていただいているお客様と娘さんとの3人で、今回は徳島経由で香川屋島と金毘羅山、鷺羽山を回る旅に出た。

明石市の施設を出発し、明石大橋を通り香川県へと足を運ぶ。お客様は利尿剤を服薬されていたが、トイレ休憩が多いと、車の乗下車の回数も増え、体力の消耗に繋がる。

時計を小まめに見ながら、1時間に最低1回はトイレ休憩が取れる行程を組み、その都度お声かけを行って、必要性が生じた時にはすぐトイレに行けるようにしました。また、ズボンを濡らした場合を考え、多目的トイレのあるところを中心に休憩をとりました。もし濡れてしまった場合、多目的

トイレならばゆったり作業ができ、お客様が寒くないよう膝かけ等を使用しながら衣服の着脱も可能です。

屋島に到着後すぐに昼食。夜はホテルで豪華な料理が出るため、お昼は消化しやすく、体が温まるうどんを食べることに。自分で食べることができるお客様だが、うどんの汁を飲むのにお椀が重いため一部介助が必要だった。

ここは完全なバリアフリーのお店ではなく、化粧敷居があって車いすでの通行が難しい事は事前に分かっていたのですが、人気があり美味しいお店だと評判だったので、化粧敷居を越える所だけ立って頂き介助しながら入店して頂きました。また、車いすのまま食事出来るように、テーブルの高さを事前に確認することで、身体的負担を軽減しました。膝が机にあたるので、車いすのフットレ

ストをはずして対応しました。

お腹が満たされ体も温まった後、屋島へ。観光ボランティアさんによる源平の語りに熱心に耳を傾けられていた。歴史だけでなく、景色の美しさにもご満足いただけたよう。

無理して外を歩くのではなく、寒さが体にこたえないよう、可能な限り車の中から観光を楽しんでいただくようにしました。また、普段なら車で進入してはいけない所にも、事前に連絡を入れて入れるようにしました。

移動も宿泊先でも安全に

屋島観光を満喫した後、一路ホテルへ。ホテルに到着後、一時間ほどお部屋でのんびりご休憩となった。その間にお客様のお楽しみの一つ、温泉の準備。大浴場での入浴をご希望とのことで、より安全に入っていただくために混雑の少ない時間帯を予めホテルに聞いておいたのだが、その予定通りに入ることができた。

ホテル到着後、ベッドに手すりを設置し、血圧に体温とバイタルサインチェックを行いました。熱もなく血圧も正常であったため、お風呂に入りました。

お風呂場では、床が濡れているだけでなく、石鹸等が足に付着して転倒するリスクを考慮して、安全のため脱衣所まで車いすで向かい、脱衣所からは、お風呂用のシャワーキャリーに乗りかえて体を洗います。浴槽に入る時は、お客様の利き腕の逆側から介助を行います。身体能力が低下しているお客様の場合、お風呂でも溺れる事があります。不慮の事故を防ぐと同時に、顔色に変化がないか常に観察します。また、トイレの心配をされるお客様は水分補給をあまりしないため、脱水症状を防ぐため、入浴前後には必ずコップ一杯の水を飲んで

頂きました。

お風呂から上がり、しばらく休憩した後、お楽しみのご夕食。旅先でのお食事は、施設に入居されているお客様にとっては何よりの楽しみである。施設ではあまり多くを食べないお客様も、ご家族が驚くほど出てくる料理に手が伸びる。刺身などは普段ほとんど食べられないこともあって、美味しそうに召し上がっていた。

部屋内の移動は、普段から歩行器を使用しているので、車いすを歩行器代わりにして移動します。また、エスコートヘルパーも同室に泊まり、室内の移動中も見守り、夜もご自身でトイレに行けるよう、手すりを設置することに加えて、トイレの電気は付けたままにしておきました。

翌朝、今回のホテルの最大の魅力でもある日の出鑑賞。じわじわと昇る太陽を見つめるお客様。何を思っておられたのだろうか。

その後、一行は金毘羅山へ。昔、奥様と一緒に訪れたことがあるというこの神社へは、今回は娘さんとのご参拝。金毘羅山の1368段の階段を上る事は難しいため、事前に車での登山を申請し、許可を得た。本宮へのお参りをすませることができたお客様には大変ご満足いただけたようであった。

最後は鷲羽山に立ち寄り、明石の施設へ。最後はさすがにおつかれになったのか、少しウトウトされているようだった。しかし、娘さんとの親子水いらずの楽しい旅行は、お客様にとっても印象深いご旅行だったに違いない。



スケジュール <1日目>

時間	行程
8:45	エスコートヘルパーがお迎え PA・SAでトイレ休憩(1時間に1回以上)
12:00	うどん本陣山田屋で昼食 昼食・休憩後、屋島へ
13:20	瀬戸内海国立公園屋島を散策 血の池・屋島寺・談古嶺等
16:00	喜代美山荘 花樹海へ 小休憩(1時間前後)
18:30	入浴 夕食 食事後・就寝

スケジュール <2日目>

時間	行程
8:50	朝食 ホテルを出発 金刀比羅宮へ むかし下津井回舟問屋へ
12:00	昼食 鷺羽山へ レストハウスでお買い物・トイレ休憩 鷺羽山をご出発
17:00	SA・PAでトイレ休憩(1時間に1回以上) ご自宅に到着 エスコートヘルパーが帰ります。

その他のメモ

介護度 要介護 1

備考

- 足に浮腫があり、心筋症傾向あり。
- 施設では歩行器を使用。旅行中は基本的に車いすで移動し、宿泊施設内では車いすを歩行器がわりに使用。

看護師の一言コラム

お風呂に入った時、頭がクラッとしたり、胸がドキドキした事はありませんか？

熱いお風呂に急に入ると、血管が開き、血圧がやや下がります。その一方で、交感神経が刺激されて脈が早くなり、血圧が上がることもあります。要するに、入浴前後で血圧が急変動することがあり、発作のリスクが生まれます。

ぬるま湯での半身浴をお勧めします。

飲酒した後の入浴は更に危険

飲酒後の入浴は、更に血管が開き血圧が下がります。血圧が下がりすぎて、立ち上がった際に、十分な血流が頭に届かず、フラットとして倒れたり、脳梗塞を起こす事もありますので、飲酒後のお風呂は厳禁です。

食後の入浴は、1時間あけましょう

腸が食べた物を消化するには多くの血流が必要になり、胃に血液が集中します。その為、血圧が不安定となり心臓に負担がかかりやすくなるため、注意が必要です。食後必ず1時間はあけて入浴しましょう。

入浴前後には水分補給を

体内で水分の占める割合は非常に大きく、成人では約60%と言われています。ただ、加齢により徐々に代謝が衰え、体内に蓄えられている水分も減ってきます。

その一方、吐く息や皮膚から体内の水分が蒸発するだけでなく、入浴中は想像以上に発汗します。その結果、血液が濃縮して血の固まりがでやすくなり、それが血管に詰まると梗塞を起こします。入浴前にコップ一杯、入浴後にコップ一杯を目安に、水分補給をしましょう。

入浴後の脱衣所での注意

着替えている時、脱衣所が寒いと、その刺激で交感神経が亢進して、急激に血圧が上がったりして脳出血などを起こすことがあります。

体が急激に冷えないよう、バスタオルを羽織るなどの対応が大切です。