



快適な旅行を楽しむために

旅先で役立つ持ち物チェックリスト (介護編)

旅先では、「ああ、忘れた！」「あれを準備していれば良かった」なんてことはありませんか？特に高齢の方のご旅行の場合、意外に見過ぎてしまいがちな「あったら便利グッズ」があります。また、日常生活では気づきにくいですが、旅先で持っている则便利なものもあります。このチェックリストを使って、忘れ物のない快適なご旅行のご準備をしてください。

記号の説明



重要



必要



あると便利

チェック欄

品目

説明

チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>	品目	説明
食事の場面	<input type="checkbox"/> タオル類	ハンドタオルやフェイスタオルなど。
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	手を拭いたりする際に便利です。
	<input type="checkbox"/> 自助具	使い慣れた物があれば持って行くと便利です。
	<input type="checkbox"/> お箸 / スプーン / フォーク	
	<input type="checkbox"/> 食事ハサミ	
	<input type="checkbox"/> 食事用エプロン	無い場合には、タオルなどで代用できます。
	<input type="checkbox"/> 医薬品	食前薬がある時は与薬を忘れないように注意。
排せつの場面	<input type="checkbox"/> タオル類	ひざ掛けなどにも使える大判のタオルがあっても便利です。
	<input type="checkbox"/> 防水シート	ベッドでおむつ交換をする場合に便利です。
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	旅行の時は、日常と違って排せつの回数なども変わる場合があるので、日程分だけでなく予備も持って行くと安心です。
	<input type="checkbox"/> 尿とりパッド	
	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	
	<input type="checkbox"/> タオルケット	着替えが生じた際の掛物としても使えます。
	<input type="checkbox"/> 手洗い用具	
	<input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋	介助者の衛生保護のためにも準備しましょう。
<input type="checkbox"/> ジッパー式のビニールバッグ	ゴミ袋として活用すれば、おむつなどの匂いももれません。	
入浴の場面	<input type="checkbox"/> タオル類	多めにあると安心です。お風呂上りの温度差対策にバスタオルがあると便利です。
	<input type="checkbox"/> 洗面具	
	<input type="checkbox"/> シャワーキャップ	日頃使っているものがあれば持って行くと安心です。
	<input type="checkbox"/> イヤーキャップ	
	<input type="checkbox"/> ドライヤー	宿泊先に備付があるか事前に確認しておくで安心です。
	<input type="checkbox"/> 滑り止めマット	
	<input type="checkbox"/> シャワーボード	
	<input type="checkbox"/> シャワーキャリ- (お風呂用の車いす)	
	<input type="checkbox"/> シャワーチェア	NPO 法人しゃらくで貸出をすることも可能です。(有料)

チェック欄

品目

説明

移動の場面

- 杖
- 車いす
- 雨具
- 両手が空く鞆

日頃使い慣れたものを持って行きましょう。
 旅先で手配できる場合もあるので下調べを十分にしましょう。
 車いす用の雨具もあります。
 介助者は両手が空くような鞆を持って行くと便利です。

貴重品

- 現金
- 医師の診断書
- 保険証のコピー
- 障害者手帳
- パスポート
- 各種チケット

宿泊代、食事代、お買い物、など必要最低限持って行きましょう。
 突然病院に行くことになってもスムーズな対応ができ安心です。
 突然の病院で必要になります。必ず持って行きましょう。
 海外旅行の際には、必ず持って行きましょう。
 航空券や各種乗車券等、忘れないように気をつけましょう。

睡眠

- 防水シート
- ベッド用手すり

夜尿の心配がある場合、宿泊先のベッドに敷くと安心です。
 NPO 法人しゃらくで貸出をすることも可能です。(有料)

着替え

- 着替え衣類
- 防寒具
- 下着 / 靴下
- 室内履き
- 寝間着
- 帽子

荷物にはなりますが、念のため多めに準備すると安心です。
 寒さは身体に大きな負担をかけるので、カイロ、ひざ掛け、マフラー、帽子等の準備すると安心です。
 かかとまで覆われているものが引っかけからなくて安心です。
 夏場は熱中症予防に、冬場は防寒具として。

日用品

- 化粧品
- ティッシュ類
- 入れ歯グッズ
- 医薬品 (お薬の説明書含む)
- 常備薬
- 髭剃り
- 時計
- ビニール袋

歯ブラシ、歯磨き粉、シャンプー、リンスなど。
 ウェットティッシュもあれば便利です。
 入れ歯保管容器、入れ歯洗浄具など。
 ジッパー式の小袋等を使ってお薬を朝昼晩で小分けにして持って行くと便利です。頭痛薬、酔い止め、胃腸薬、咳止め等。
 ※お薬の説明書も忘れずに。
 普通のビニール袋とジッパー式のビニールバッグもあれば便利です。

その他

- カメラ類
- S字フック
- 血圧計 / 血糖値測定器
- 眼鏡 / コンタクト / 補聴器等
- サングラス
- 雨具
- 日焼け止め
- 洗濯ばさみ
- 加湿器

バッテリーやメモリー・フィルムも忘れないようにしましょう。
 車イスやホテル等で荷物をひっかけたり、干したりする際に便利です。
 NPO 法人しゃらくで貸出をすることも可能です。(有料)
 折りたたみ傘や携帯のカップなど。
 車いすで物を固定したり、車でベルトを固定したりする際に便利です。
 宿泊施設で貸出している場合があります。

