



1. 移動

① 平地歩行のポイント

- ① 介助者は、旅行者の少し後ろから見守ります。(F氏の場合は、右側やや斜め後方)
- ② 旅行者に麻痺がない場合は、利き手の反対側にいるようにします(杖歩行の場合は杖を持ってない側)。
- ③ 両足の力に差異がある場合、弱い足側の少し後ろに立ちます。
- ④ 車道を通る場合は、車道側の少し後ろにいるようにします。

ポイント

介助者は「(旅行者が)自分で歩けるから大丈夫」という気持ちで関わるのではなく、常に旅行者の体調確認を心がけましょう。また、旅行中は障害物等に配慮しながら声かけを行います。

② 障害物や溝越え

- ① 介助者は、旅行者の少し後ろ(麻痺がある場合は、麻痺側やや斜め後ろに立つ)にいるようにし、段差の状況を共有します。
- ② 安全確認を行って障害物や溝等を越えます。必要であれば旅行者に動作に対するアドバイスをします。

ポイント

自立度の高い人でも転倒する恐れがあるため、介助者は常に手を差し延べることができる位置に立ち見守ります。

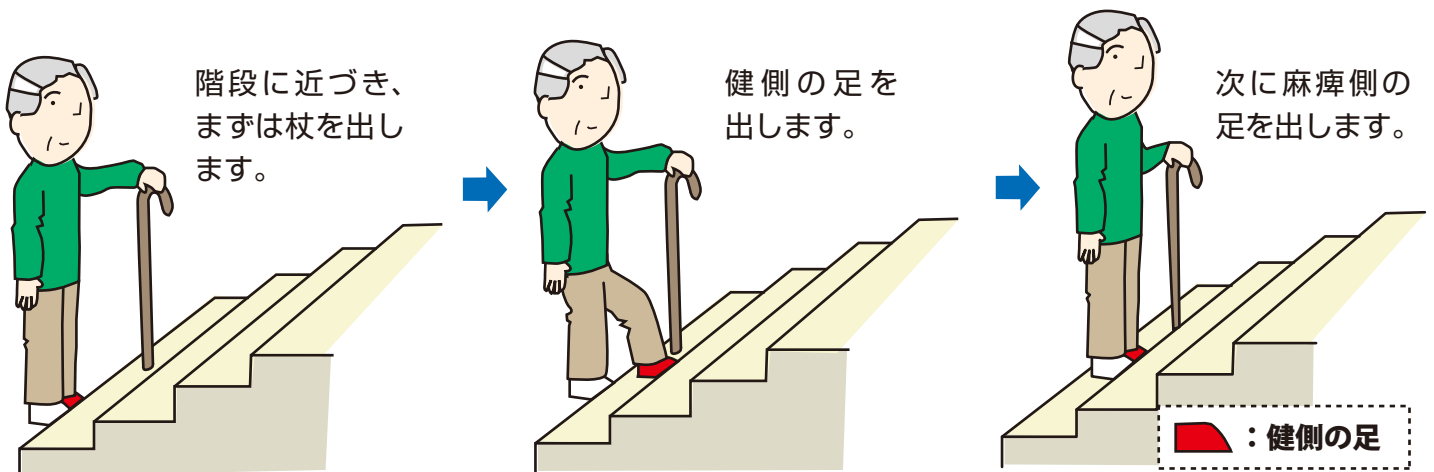
- ③ 旅行者の体調確認を行います。

③ 階段

- ① できるだけ、手すりのある階段を利用するようにします。
- ② 階段を昇る場合は、突然バランスを崩すこともあるので、介助者は自身の片足を一段下に置き見守ります。
- ③ 常に旅行者の体調確認を行います。
- ④ 階段を降りる場合、介助者は一段下に位置して見守ります。

ポイント

転倒しそうな場合、しっかりと受け止められるよう両足の幅を広く保っておきましょう。



【階段を降りる場合】

上りと逆で杖を下ろす、健康な足に体重をのせ、麻痺側の足を下ろしてから、最後に健康な足を下ろす。



2. 食事・排せつ・入浴

① 食事

お店や宿泊先の食事は、ご当地の食材をふんだんに使っているため、味はもちろん「彩や香り」を楽しめる工夫をしています。その食事を美味しく頂くためにも、事前に情報を得てから出かけることをお勧めします。



「食べ終わって 30 分経ったら歯を磨きましょうね」

酸性になった口の中を中和するために 30 分ほど時間をおきましょう

「無理なせずに」



ティッシュ等を差し出して、無理に飲み込まないように配慮してあげましょう。

※無理に飲み込むと誤嚥する可能性があります。

💡 注意するポイント

- ① ホテルや旅館へ食事に対する要望を事前に伝えます。外食する場合は、病気による食事制限や好き嫌いがあれば、伝えましょう。
- ② エスコートヘルパーは、当日の旅行者の体調を確認しながら、食事の希望を改めて伝えましょう。
- ③ 旅行者の食事姿勢を考え、両足が床につく椅子を選びます。
- ④ 両肘がテーブルにつき、前かがみの姿勢がとれる高さのテーブルに座りましょう。
- ⑤ 旅行者の座位保持が可能になるよう椅子や車いす、クッション、掘りこたつ等、その人にあった物を活用しましょう。
- ⑥ 右片麻痺のある場合、片手で頂けるように食器や箸、スプーン、エプロン等が必要かを確認しましょう。
- ⑦ 食べたものを歯で噛み切り、飲み込める大きさにできているか(咀嚼運動)、また胃に送り込めて(嚥下運動)いるかを確認しましょう。ティッシュ等を差し出して、無理に飲み込まないように注意してあげましょう。
- ⑧ 楽しい雰囲気の中かで、しっかりと食べて頂けるかを見守りましょう。

ポイント

食器が滑らないように、滑り止めマットを持参してもよいかもしれません。

② 排せつ

観光地のトイレは、自宅や施設のトイレと勝手が違い、旅行者が並んで時間がかかる、清掃直後等で床が濡れていて滑るなど、予期せぬ事故が起こりやすい場所です。また、ホテル(旅館)内でも部屋のトイレはユニットバス形式が多く、手すりが設置されていない、トイレ内が狭くスムーズに身体を動かせない(下着の上げ下ろし)等、さまざまなバリアが存在します。また、普段の生活と違い排せつリズムが崩れる恐れがあるため、旅行者の不安を軽減するような声かけ、行動を心がけましょう。(利尿剤を服用している場合、排尿の回数等の聞き取り確認をしましょう)



💡 注意するポイント

- ① 本人の気持ちを考え、観光地やお店などに到着・見学・移動・出発の都度、要望がなくても排せつの有無を確認します。(その日の気候・摂取した水分量等により、排せつ間隔が変化します。)
- ② 多目的トイレや洋式トイレの場所を確認しておき、臨機応変に対応できる環境を整えておきましょう。(手すりや洗浄装置の有無、エスコートヘルパーの介助スペースの有無)
- ③ 本人の排せつ習慣を大切にしましょう。(小便器や洋式トイレ・ポータブルトイレの使用など)
- ④ 旅行中の排せつ時はできるだけ傍にいて、転倒しないように見守りましょう。(麻痺があり介助が必要な場合は、麻痺側の膝折れ予防を行いましょう。)
- ⑤ 夜間の排せつ介助時は、トイレへの移動途中で転倒する恐れがあるため、ベッドから起き上がる際は部屋の照明をつけ、安全確認を行った後に移動を開始しましょう。
- ⑥ 排せつ後は体調の確認を行いましょう。

ポイント

排せつを失敗した場合は、旅行者の自尊心・羞恥心を刺激しないよう、速やかに着替えをしましょう。



③ 入浴 (片麻痺のある場合)

- ① しっかりと休息した後、旅行者の体調(体温、顔色、気分、必要な場合は血圧等)を確認してから入浴しましょう。
- ② 入浴に必要な物品を準備しましょう。

① 入浴の準備

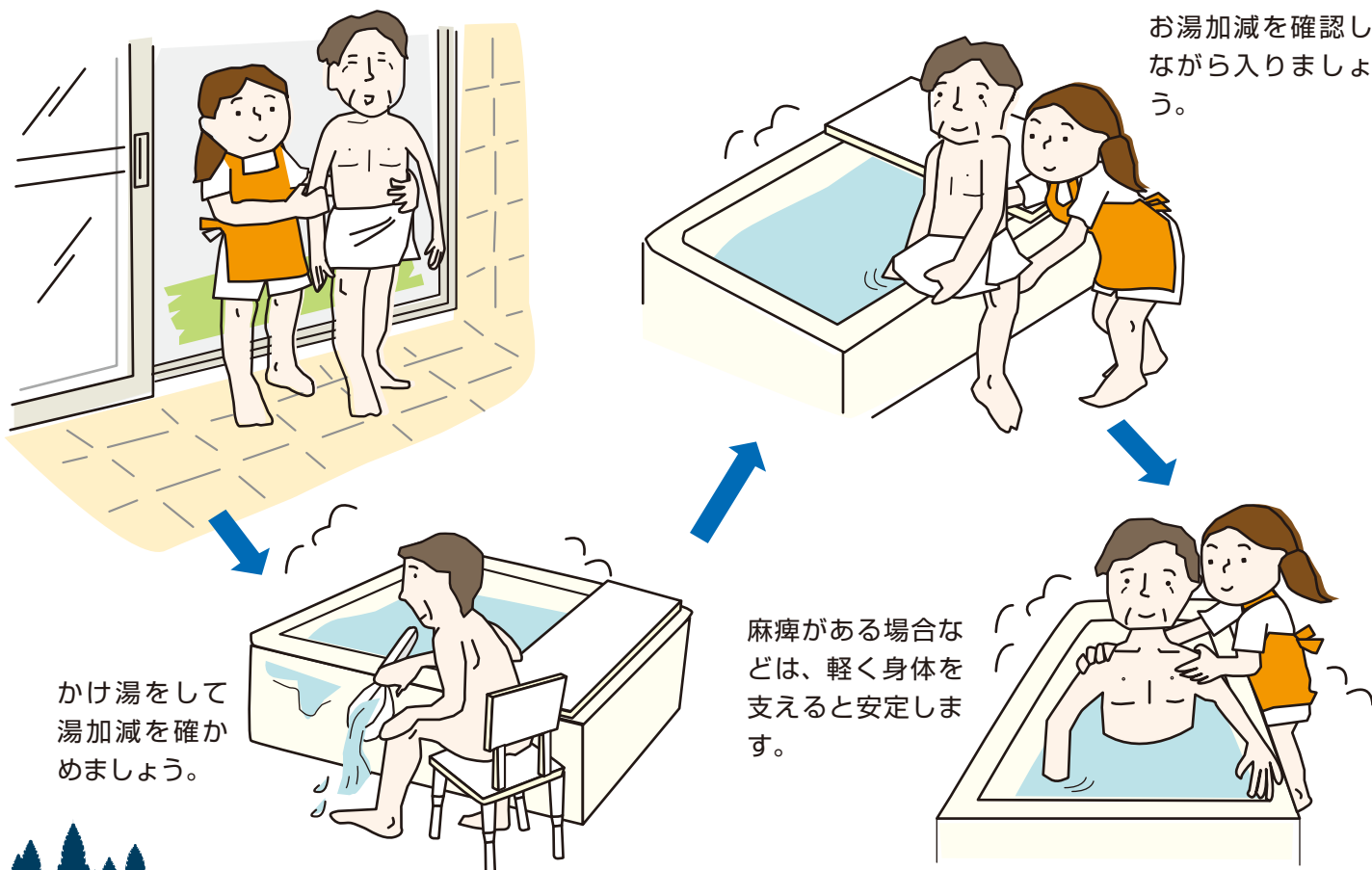
- ・ 脱衣室を温め、浴室との温度差がないように配慮しましょう。(20℃～24℃)
- ・ お湯の温度を調節しましょう。夏場は 38℃前後、冬場は 40℃以下が目安です。

【準備物を確認します】

- ・ タオル(浴用タオルやバスタオル)
- ・ ボディソープ(石鹸)やシャンプー、リンス等
- ・ シャワーチェアや洗面器など
- ・ 着替えを準備します。
- ・ ヘアブラシやドライヤー、本人の利用している化粧品等が必要かを確認しましょう。
※個室浴の場合は、もしもの時を考えカギはかけないようにします。

- ③ 部屋で入浴する場合は、入浴後寒くないよう部屋の環境を整えましょう。

- ④ 脱いだ服はまとめておきましょう。(健康な手・足から脱ぎます)



- ⑤ 脱衣室から浴室までは、手引き歩行、タイヤ付きのシャワーチェアに乗って移動するなど、その日の体調に合わせた介助を行いましょう。
- ⑥ シャワーチェアが濡れて冷たい場合は、お湯で温めてから座ってもらいましょう。
- ⑦ エスコートヘルパーは、自分自身の手・腕にお湯をかけて熱さを確認した後、旅行者の手にお湯をかけて熱さの確認を行いましょう。
- ⑧ 熱さの確認後は、心臓から遠いほうの足元から体幹に向けて全身にシャワーをかけましょう。
- ⑨ 旅行者に石鹸のついたタオルを渡し、洗って頂きます。(背中や手の届かない場所は介助します)
- ⑩ 洗髪は、旅行者が驚かないような声かけをしながら行います。
- ⑪ 頭皮は、エスコートヘルパーの指の腹でシャンプーします。
(爪で頭皮を傷つけないように注意します)
- ⑫ 転倒しないように、床の泡を洗い流しましょう。
- ⑬ 浴槽の近くまでシャワーチェアを持っていきます。
この時、旅行者の健側が浴槽に近くなるようにします。
- ⑭ 健側の足を浴槽に入れた後に患側の足を入れます。
- ⑮ 手すりを握ってもらったまま、健側の膝をゆっくりと曲げながらお湯につかってもらいます。
- ⑯ 浴槽から出るときは手すりを持ち、健側の上下肢を活用しながら前かがみの姿勢で立ち上がりま
す。エスコートヘルパーは旅行者の腰を持ってサポートします。
- ⑰ シャワーチェアに座ってもらい、麻痺側を浴槽から出すが、エスコートヘルパーは麻痺側の膝と背
部を支えながら足を出すサポートをします。次に健側の足を浴槽から出し、シャワーチェアに座っ
てもらいます。
- ⑱ 上がり湯をかけ、浴室内で軽く水分をとります。
- ⑲ 旅行者に確認しながら服を着せます。(麻痺側の手足から着ます)
- ⑳ 髪を乾かす際、ドライヤーは、頭から 20 cm以上離します。
- ㉑ 水分補給を行い、体調確認をします。

ポイント

入浴する時も出る時も、浴槽の縁(広い場合)やバスボードに座ってもらうと安心です。

