

# 目次

本冊子は、ひょうごボランティアプラザの「フロンティア助成金」を活用して作成しています。

- 2 はじめに / 筆者紹介
- 3 目次
- 4 コラム「不安より希望が大きい旅行」
- 6 旅行事例「10 ヶ月の入院生活、退院後は旅行」
- 8 旅行事例「『行けた』念願のお墓参り」
- 10 旅行事例「墓前でのとまらない涙」



## 「移動」中に気をつけること

- 12 ポイントはゆとりあるスケジュール
- 13 トイレの事前確認は楽しい旅行の第一歩
- 14 移動方法の選び方（交通機関別）



## 「食事」中に気をつけること

- 16 旅先の食事についての注意事項
- 17 嚥下・アレルギー
- 18 旅先でご当地料理を楽しもう



## 「入浴」中に気をつけること

- 20 入浴時間と温度について
- 21 入浴前後の注意



## 「宿泊」中に気をつけること

- 22 体の状況に合った宿を選ぶ  
「ホテル」「旅館」「公共の宿」
- 23 客室を快適な生活環境にしよう

## 症例①「心臓病」

- 24 旅先での危険とその対応  
その他のポイント

## 症例②「糖尿病」

- 26 旅先での危険とその対応  
その他のポイント

## 症例③「脳卒中」

- 28 旅先での危険とその対応  
その他のポイント

## 症例④「脳卒中後遺症」

- 30 旅先での危険とその対応

## 症例⑤「酸素吸入」

- 31 旅先での危険とその対応

## 症例⑥「がん」

- 32 旅先での危険とその対応

## 症例⑦「人工透析」

- 33 旅先での危険とその対応

《場面別》

《症例別》

- 34 旅行で役立つ診断書を準備しよう
- 36 忘れ物はありませんか？旅行で役立つ持ち物チェックリスト
- 38 あとがき「旅をあきらめない」



## 「旅医学本」 高齢者の「旅行」で使える家庭の医学本

2011年3月 発行

【発行】特定非営利活動法人しゃらく 【発行人】小倉譲 【編集・装丁】特定非営利活動法人しゃらく

※本冊子に掲載されている写真、イラストレーション、および記事の無断転載、使用を禁止します。



Non Profit Organization  
特定非営利活動法人

しゃらく

兵庫県知事登録旅行業 2-628 号 (社) 全国旅行業協会 正会員

しゃらく旅倶楽部

検索

〒654-0071 神戸市須磨区須磨寺町 2 丁目 2-4 **TEL 078-735-0163** **Fax 078-735-0164**