

イラスト
で見る

「場面別」「疾患別」で探せる！



高齢者旅行の実績 752 名！「しゃらく旅倶楽部」のノウハウが詰まった！

高齢者の「旅行」で使える家庭の医学

旅の医学本



Non Profit Organization
特定非営利活動法人しゃらく

はじめに

病気だと旅行に行けないと信じていませんか？

医学的には、急性期の病気(手術の直後、脳卒中の直後)などを除いて、慢性の病気では旅行に何の障害もありません。もちろん、高齢でも旅行に行けない理由にはなりません。脳卒中でマヒがあっても、車イス等で支障なく旅行はできます。大事なことは、まずは気持ちの面から「あきらめて」しまわないことだと思います。

本書は、「場面別」と「疾患別」にわけて構成しています。

「場面別」では、「移動」「トイレ」「入浴」「食事」「宿泊」の場面で気をつけることなどの解説、「疾患別」では、「心臓病」「糖尿病」「脳卒中」「脳卒中後遺症」「酸素吸入」「がん」「人工透析」についてそれぞれ解説しています。

また、これまでにしゃらく旅倶楽部でお連れしたお客様の事例や旅先で役立つ診断書の作成方法、旅行準備で便利な忘れ物チェックリストなどもまとめて掲載しています。

この冊子が、少しでも皆様のお役に立てればと心より願っております。



執筆・監修・協力

※全てのページが両者によるものではありません。



さかもと やすき
坂本 泰樹 医学の専門家

1954 年大分県生まれ。高校時代 AFS 奨学生として 1 年間米国ニューヨーク州へ留学。金沢大学医学部を卒業後、九州大学泌尿器科に入局、九州大学大学院卒業。医学博士。

生殖免疫学研究のため、米国ニューメキシコ大学、シンシナティ大学へ留学。国立別府病院部長、九州大学医学部講師などを経て、JR 九州病院に勤務。趣味は海外旅行とスポーツ。約 50 カ国を訪問。著書に「機内にお医者さんはいませんか？」空飛ぶドクターの海外旅行と健康管理(悠飛社)。現在は勤務医を辞め、旅行医学の個人事業「カノヤ・トラベルメディカ」を運営する。



おぐら たけし
小倉 毅 介護の専門家

1972 年兵庫県神戸市生まれ。順正短期大学、日本福祉大学、吉備国際大学大学院(社会福祉学修士)卒業。(介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員など)

その間、特別養護老人ホーム ビラ・オレンジ、松山総合福祉専門学校、飯田女子短期大学を経て、現在は中国短期大学に勤務。日本生活支援学会理事。著書に「社会福祉援助技術 編著(大学図書出版)」、「改訂版社会福祉概論 編著(ふくろう出版)」、「ケアが街にやってきた-医療的ケアガイドブック- 共著(かもがわ出版)」、「児童家庭福祉 編者(大学教育出版)」などがある。岡山市在住。

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

《場面別》



「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

《症例別》

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

- 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**



不安より希望が大きい旅行

しゃらく旅倶楽部事業がスタートして 3 年の時が流れようとしています。そして、旅を共にさせていただいたお客様は、600 人を超えました。

お客様と私達、私達はお客様をお客様と思うのではなく、私達と家族のように大切な人。

だから私たちは、旅の前も、旅の後もお客様とは様々な形でつながっています。しかし、そのように接しているのには、大きな理由があるのです。



社会には、多くの旅行サービスがあり、大手企業が季節ごとに作られる旅行パックプランは、どれも魅力に溢れています。美味しい食べ物に、季節折々の景色、そして豪華な宿泊施設。一步玄関を出て、出発するとその先にある非日常の世界。普段と違うその世界を楽しむ事が、旅行の醍醐味です。

しかし、そんな手軽に申し込める旅行商品も、病気を患っている人や介護が必要な方の旅は、諦められていました。旅行に行きたいと思って

も、そこには旅先のハード面の不安があります。介護をする側は、旅先の状況が分からない中での介護に不安を感じます。そして、体力が低下したお客様は、いろいろな意味で自信をなくしていらっしゃる方が多いということもあります。

「他の方に旅行中ちゃんについて行けるだろうか…」「トイレは大丈夫だろうか…」そんな不安は観光目的の旅行でなくてもそれは変わりません。

例えば、お墓参りや孫などの結婚式、思い出の地への訪問などにも行きたいという気持ちと不安が心の中で葛藤しています。また、家族も不安に感じていたり、社会的な制度が利用できないのも、「旅をあきらめている」大きな要因だと感じています。

このような現状の中、私達は試行錯誤を重ねながら旅のサービスを提供してきました。そしてその中で、大きな 2 点をお客様から教えていただきました。

一つ目は、私達が思う「旅行」とお客様が思う旅行には大きな違いがあったということ。有名な観光地に行って、綺麗な景色を見て、美味しいご飯を食べる。そんな新しい何かを求め、楽しむ旅行を希望するお客様は実はあまり多くいらっしゃらないということ。

心の奥底にかすかに残る思い出を、もう一度確認したい。

あの時の何気ない気持ちをもう一度味わいたい。

生まれ育った町に行き、風を感じたい。



旧友に会っておきたい。

そんな事を、心の底で求めていることが多いと気づかせていただきました。いくら「観光地に行きたい」「美味しいモノを食べたい」とおっしゃっていても、お客様は、自分の人生を振り返るきっかけを求め、その付属として観光があったような印象を受けます。

そしてもう一つは、行きたいという気持ち以上に、不安を感じている事です。「看護師やヘルパーがついて行きますから大丈夫ですよ」この言葉でお客様を安心して頂くのは、少し難しいのです。というのも、今現地がどうなっているのか？日常から離れ、日常とは違う世界の中の自分をイメージ出来ないから、不安になるのです。

そんな気づきをこの 3 年間でいただきました。そして私たちはこう思い至りました。「お客様との関係は、サービス提供者とサービ



ス受給者の枠を超えないといけない」

なぜならば、お客様にとっての旅行は、お客様の人生そのものだからです。また、旅先での介護をスムーズにするため、お客様の普段の生活も見せていただきます。そういった意味でも、私達のサービスとはお客様自身の真の想いを



形にすることだからこそ、パーソナルな関係が重要になっています。

そして、多くのお客様と触れ合ってくる中で感じたこと、それは私達の力を借りなくても自ら旅行に行ける方も多くおられたということ。自分たちで旅行に行けないことはない。それなのに、なぜ私達を必要としていただけるのか？それはやはり行きたいと言う気持ちより、行くことによる不安の方が大きいからです。

その大きな不安を、少しでも小さくするためにはどうすればいいのか。不安より希望を大きくするために、この本の意義があります。

私は病気を持っているから無理。

私は体力がないから無理。

そう思っておられる方々にこそ、この本を読んでいただき、勇気を持ってほしいのです。そして、その勇気により自ら外出し旅行を楽しんでほしいと心から思っております。

NPO 法人しゃらく 代表理事 小倉譲



事例



2011年11月

10ヵ月の入院生活、退院後は旅行



緊急入院した2月、診断は心臓の病気。
あとなないと医師から告げられていた。
病院のベッドの上で過ごす日々。
壁もカーテンも枕も布団も真っ白。
真っ白の中に、一本の管が流れている。
酸素吸入だ。

旅行に連れて行ってあげたい。

わざわざ愛知県から電車を乗り継いで神戸
まで来てくださった娘さん。

電話一本で私達が足を運ぶのに…。

それから慌ただしく動く日々。

入院している病院のドクターとの面会。

家族を交えて、色々と詳しい話をお伺いし
た。急いで準備しながらも、万全の体制で臨む
旅になった。

当日、玄関先でまだかまだかと待ってくだ
さっている。

早速、片道160キロの旅が始まる。

リクライニング車いすで出発し、向かった
先は伊勢のホテル。

無事に到着しゆったりと過ごす中で、「何年
ぶりだろう」と家族とのお食事を楽しむ。

体に負担をかけない旅行行程。

でも、体調が良く気分次第で足を運んでみ
たいと思えば行けるのが、しゃらく旅倶楽部
のオーダーメイド旅行。

予定にはない伊勢神宮に足を運ぶ。

紅葉の中、文化遺産を楽しみ帰路につく。
「次は新緑の季節にお願いね！」とお客様。そ
の時は是非またお任せください！



しゃん旅俱樂部
小倉 祥

この度は旅行計画書を送りいただき有難うございました。
母はスーパリーの旅行をとっても楽しみにして待つていた
体調も良く、退院後十七日(水)、始めてディサービスへ
出掛け一日起きて過ごしたそうです。
職員の話では「旅行に行くから体力をつけなさいよ」と
頑張る嬉しそうです。と聞きよした。
耳の治療も本日(十八日)で終了しました。
補聴器も両耳装着で出張出来そうです。
余命いくばくと宣告されても楽しい目的を持って過す
すばらしいさを感じています。
この喜びが最後迄続きますようにと祈るばかりです。
お力添えどうぞ宜しく願います。

1 日目

時間	行程
12:00	ヘルパーがご自宅にお迎え
12:10	介護タクシーがご自宅に到着
12:20	介護タクシーでご自宅を出発 (必要に応じてSA等でご休憩)
15:00	扇芳閣に到着 お部屋にチェックイン
16:30	休憩
17:30	入浴
18:30	夕食
21:00	就寝

2 日目

時間	行程
	起床
8:00	朝食
10:00	休憩 準備 扇芳閣を出発
12:30	ご自宅に到着
12:45	エスコートヘルパーが帰社



担当者からのコメント

初めてお会いした時、お伺いしていた重い病気のイメージが一瞬で変わりました。病院のベッドの上で新聞を読んでいる姿。目が合うなり、「よろしく願います」と言って頂け、私を待っていていたんだと嬉しく思ったのがお客様の第一印象です。次は新緑の春です。91 回目に迎える春の姿は、どんな色をしているのでしょうか。



その他のメモ

介護度 未認定

年 齢 90 歳

出発地 愛知県尾張旭市

行 先 三重県伊勢

同 行 エスコートヘルパー 1 名



事例

2

2010年10月

「行けた」急願のお墓参り



1 日のほとんどの時間を寝て過ごすお客様は、亡き夫のお墓参りに行きたいと強く願っていた。ただ、頼れる身内もない。旅の実現は難しいとも思っていた。しかしある日、知り合いの弁護士がしゃらく旅倶楽部を紹介。かすかな希望が見えた。

お墓参り。一言で言うと簡単かも知れないけど、その墓地の状況を把握しないといけない。場合によっては道具を使わなくてはいけない。その許可も取らなくてはならない。

しゃらくスタッフが富山まで足を運び、お寺の中にあるお墓を下見。

コンクリートの段差だらけだった。車いすでその通路を通ることは難しい。でも、せっかくお墓に来たのに仏前の前で手を合わせるこ

とができなければ、遠路はるばる足を運んだ旅が全て台無しになる。

昔仲のよかったご友人に会いたい。それも今回のお客様の願いの一つ。でも、そのご友人の連絡先がわからないといった状況で始まった旅の企画。

二度富山に足を運び、お墓の参拝の仕方をあれこれ検討したり、ご親戚の皆様にお目にかかって協力を仰いだり。

特に、ご友人探しには骨が折れた。真夏の炎天下の中、T シャツが汗で重くなるのを感じながら、やっとの思いで探し出した。

旅行当日、待ちきれない様子のお客様。介護タクシーで新大阪駅に向かい、サンダーバー

ドで富山へ。久しぶりの長旅に、疲れる事もなく「元気、元気」と口癖のようにおっしゃってください。

お墓も問題なく、お寺のお勤めも仏前で手を合わせることができた。

このたった 40 分程度のコーディネートをするにも数十時間かかっている。でも、40 分以上の価値が十分にあった。

夜は、何十年も前にいつも一緒にいたご友人とそのご家族がかけつけてくださった。

今までにない最高の笑顔。久しぶりの再会、体は動かなくなっていたけど、心は当時のまま元気だよ、とおっしゃるお客様。

翌日はご実家に帰り、生まれ育った町を歩く。見慣れていたはずの風景も、久しぶりに見ると不思議と新鮮さを感じる。

1泊2日の旅行。いろんな不安があったけど、しっかり計画をしていれば旅行を楽しむことができる。

帰りのタクシーの中で、「次は北海道旅行に行きたい」とお客様。しゃらく旅倶楽部がしっかりコーディネートいたします。

1 日目

時間	行程
8:10	エスコートスタッフがお出迎え
8:20	出発
12:48	JR 高岡駅に到着
13:10	昼食
14:15	介護タクシーでご主人のお墓へ
14:30	お墓参り
15:20	介護タクシーでご主人のご実家へ
17:00	ホテルに到着
18:30	夕食 / 入浴
22:00	就寝 ※午前0時、午前2時、午前4時、午前6時に体位交換を行ないました。

2 日目

時間	行程
7:30	起床
10:00	ホテルを出発
11:00	ご実家に到着
12:30	昼食
13:50	介護タクシーで JR 高岡駅へ
14:00	JR 高岡駅に到着
17:30	JR 新大阪駅に到着
18:30	施設に到着
18:50	エスコートヘルパーが帰社

担当者からのコメント

希望を持ってくださった事が、何よりも嬉しかったです。コテコテの関西弁で、「ホンマニ頼むで〜。頼りにしてるで〜」というお言葉は、私達のモチベーションを最大化します。手配から準備・調査と難しい旅行でしたが、それ以上の思い出を私達にプレゼンとしてくれた旅行でした。ありがとうございました。

その他のメモ

介護度	要介護 5
年齢	69 歳
出発地	大阪府大東市
行先	富山県
同行	エスコートヘルパー 2 名 現地で看護師 1 名





2010年11月

墓前でのとまらない涙



大阪から滋賀県へ移住した。退職後は大都会の雑踏から離れ、自然豊かな田舎でのんびり過ごしたい。そんな夫婦の長年の夢が実現したのだった。しかし、しばらくして悲劇が訪れた。夫が脳梗塞で倒れたのだ。要介護2と認定され、闘病生活が始まった。夢にまで見た田舎生活のその始まりは、妻にとっては、その後長く続いていく夫への介護生活の始まりでもあった。

交通の便が発達していない地方では、何をするにも不便を感じる。始めのうち、お墓参りや旅行などは息子が手伝ってくれた。しかし、息子が年齢を重ねるにつれ、仕事の都合もあ

り、なかなか頼めなくなってきた。夫婦二人で毎年欠かさなかったお墓参りも、いつの間にか行けなくなっていた。自宅からお墓のある場所までは、車で200km。電車を乗り継いでも5時間はかかる。妻一人で夫を連れて行くにはあまりにも遠すぎる距離。途方に暮れていた。そんな中、神戸にある「しゃらく旅倶楽部」の存在を知った。神戸まで行ければ、お墓参りにも行けるかもしれない。ケアマネジャーに相談し、すぐにしゃらくに連絡を入れてもらった。

ご夫婦のご自宅までは電車でおおよそ2時間。「まさかこんな所まで来てもらえるなんて

…。」それが、私たちしゃらく旅倶楽部が頂いた最初の言葉だった。「お墓参りに行きたいんです！」「トイレによく行くんです！」「蟹が食べたいんです！」「寝る時は、ご飯食べる時は…」行きたいという気持ち以上に、旅に対する不安の方が多いのだということが分かる。一つひとつ、私たちにできる対応をお伝えすると、強張った顔が少しずつ和らいでいく。続けて墓地周辺や宿泊先のバリアフリー状況を説明し、墓前で手を合わせることが出来ることを伝え、「不安」から旅に行けるという「想い」の方が大きくなった。

出発当日、目的地までは車で約3時間。途中、ご夫婦にとっての懐かしい道に入った。遠い過去なのか近い過去なのか、噴水のように思い出が溢れ出てきた。お墓に到着すると、普段は手すりに掴まって何とか歩けるお客様が、いくつかの段差を乗り越え、一歩いっぽ、ゆっくりと自らの足で墓前に向かう。花を手向け、線香をたく。そして、手を合わせたその瞬間だった。大粒の涙が頬をつたい、お墓に抱きつくように泣き崩れた。

不自由でなければ、いつでも行けるお墓参り。病気で倒れたその時、突如としてお墓参りが遠い存在となったのだろう。お客様の涙を見ていて、私はそう感じた。

🔍 担当者からのコメント

お墓の前での涙、お姉様と面会した時の涙、そして最後に、「また行きましょうね」と申し上げた時の涙が、印象深い旅行でした。旅をあきらめないをコンセプトに実施する私達にとって、いただいた涙と笑顔は大きな原動力になります。涙と笑顔の旅行、また行きましょう。

1 日目

時間	行程
8:45	介護タクシーがご自宅にお出迎え
9:00	ご自宅を出発
12:00	昼食
15:00	墓地にご到着、妹様合流 お墓参り 墓地を出発
15:30	浜坂温泉保養荘に到着
16:30	入浴
18:30	食事 就寝

2 日目

時間	行程
	起床 朝食
10:00	浜坂温泉保養荘を出発 途中妹様が下車 昼食場所に到着
12:00	昼食
13:00	昼食場所を出発
15:30	ご自宅にご到着
15:45	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 4

年 齢 81 歳

出発地 滋賀県高島市

行 先 兵庫県浜坂

同 行 エスコートヘルパー 1 名





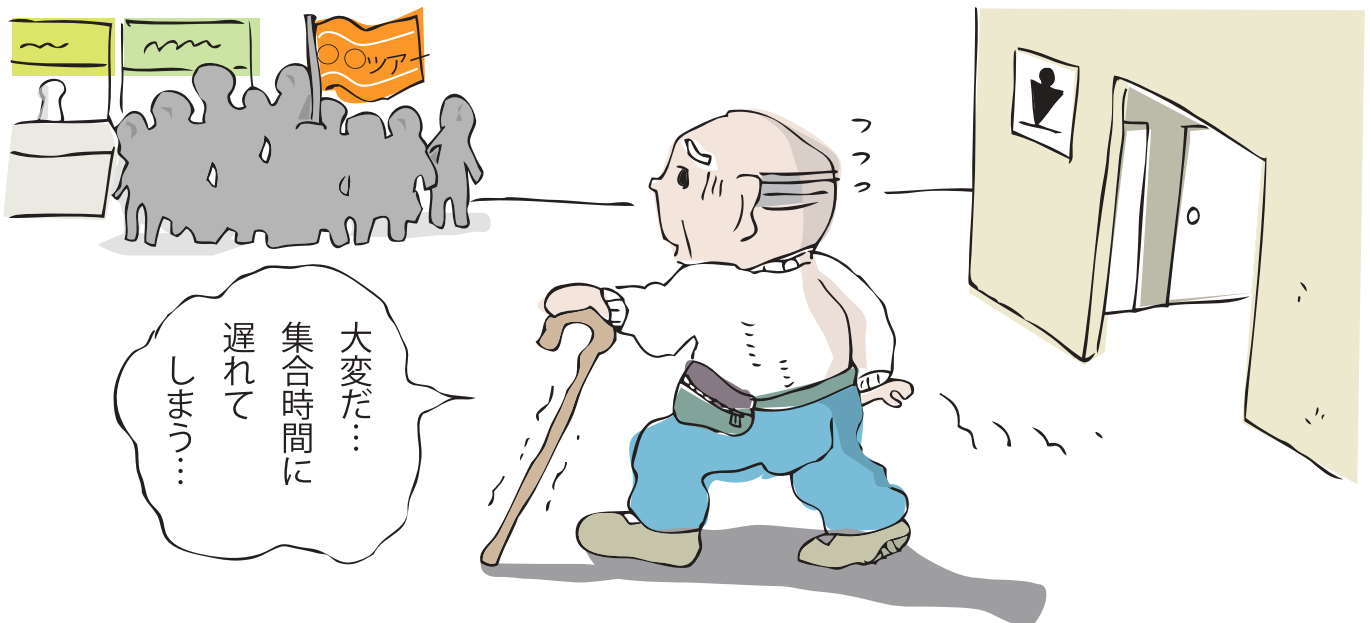
旅先での移動時の注意点

旅行と日常生活の差は「移動」の多さ！



ポイントはゆとりあるスケジュール

日頃、外出や旅行に行きたいという方でも、片マヒがあり杖無しでは歩行が困難な方や車イス移動しかできない方など、様々なお身体の状態の方がいらっしゃいます。そんな方々が抱く旅行への最初の不安は「移動」。たしかに、旅行には「移動」が伴います。しかし、杖歩行、車イスなどでも、時間にさえ余裕を持てば、旅行は可能です。



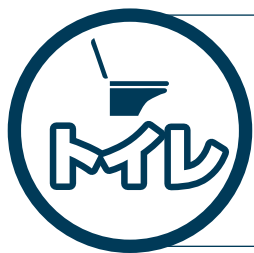
！ 対応

- ① 車イスで電車や飛行機に乗る時は、事前に交通機関への連絡が必須です。(→P14 参照)
- ② 自家用車や介護タクシーの方が自由度は増します。
- ③ パック旅行だと団体行動の制約も多いので、個人旅行の方がゆとりのある計画が可能です。
- ④ 外出するので、汗をかいたり、日光を浴びたりと、普段より脱水状態になりやすいです。帽子やサングラスを準備し、こまめに水分を補充することが大切です。

🔒 その他のポイント

移動中の転倒には注意が必要です。道路にある小さな段差等にもご注意ください。





旅先でのトイレを確保しよう

トイレの事前確認は安心旅行の第一歩



「多目的トイレ」を活用しよう

観光地には宿泊施設や交通機関が整備されているため、ある程度のバリアフリー化が進んでいます。しかし、多くの観光地は、その地域の文化や自然景観、史跡などを遊覧することを目的としていることから、体力に不安のある方や何らかの支援を必要としている方々にとっては、充実した環境であるとはいえません。

生理現象である排せつ行為は、時間や場所に関係なく、その日の体調によって不定期にもよするため、旅行の道中に立ち寄れる「公衆トイレ」の場所を数ヶ所確認しておく必要があります。

また、トイレにも洋式トイレや和式トイレ、男性用小便器など、さまざまな形態のものがありますが、「車いすのマーク」がついたトイレや、妊婦、子ども、体調の優れない人なども利用できる「多目的トイレ」が設置されているかを確認しておくといよいでしょう。その他、注意点を以下に挙げます。

！ 注意点

- 1 外出中は「多目的トイレ」をお勧めしますが、なければ「洋式トイレ」が安心です。
- 2 一般の公衆トイレを使用する場合、車いすがトイレのドアを通過できるかを確認します。
- 3 トイレ内に荷物等を置くスペースがあるか確認します。
- 4 手すりの有無を確認します。(L字型が好ましい)
- 5 特殊便座(温水洗浄・乾燥)があるかを確認します。
- 6 排せつ後の後始末の必要な方は、背後から介助できる環境か、手すりがあるかを確認します。

🔒 その他のポイント

- 1 移動で体力を消耗しやすいので、休憩場所の確保をしましょう。
- 2 体温調節のできる服装で外出することで「排せつをコントロール」しやすくなります。

排せつ介助を要する方は、排せつ行為を減らしたいと考え、食事や水分を控える方が見受けられます。しかし、家族やエスコートヘルパーに気兼ねなくトイレ介助を依頼できる関係をつくり、また介助手順をお互いに共有しておくことが大切です。





飛行機・新幹線・介護タクシー

移動手段を使い分けて安心な旅を

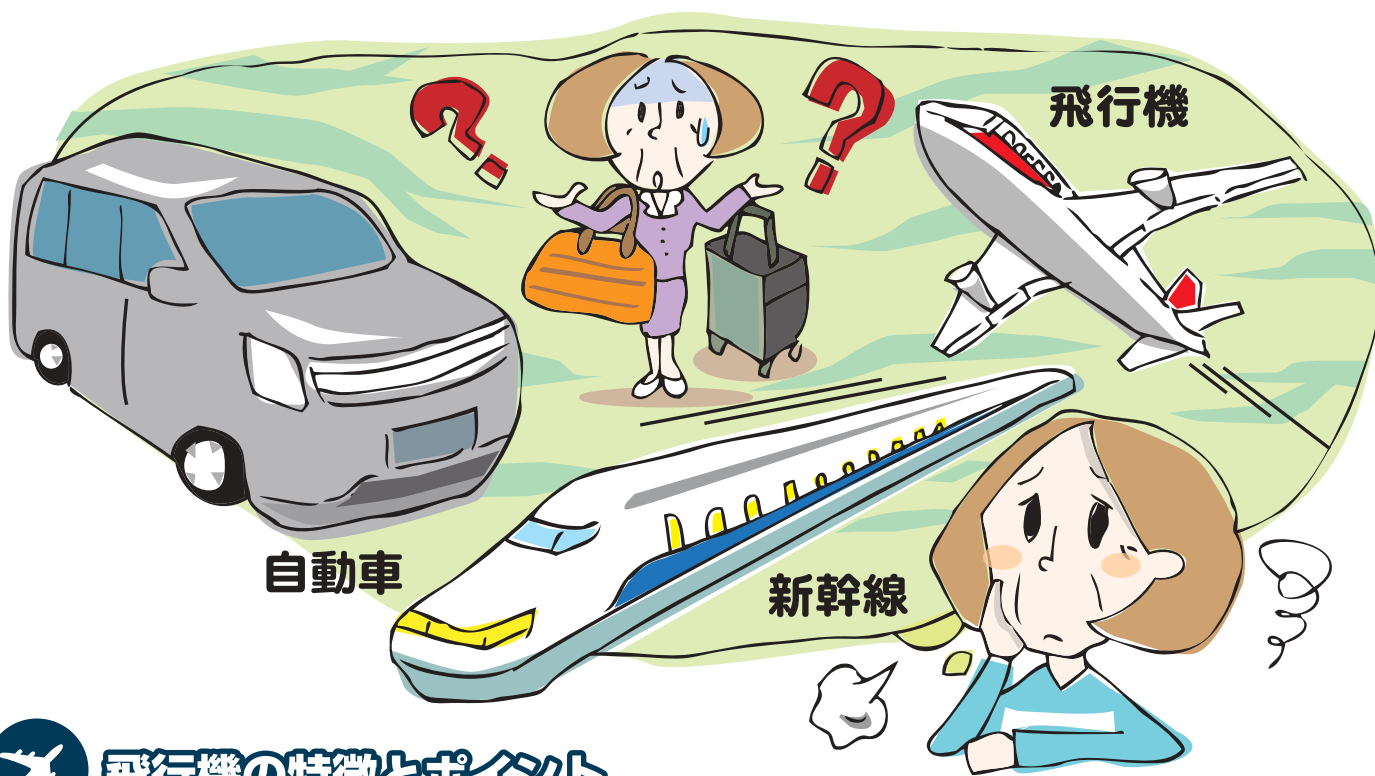


移動手段の選び方

旅に移動はつきものですが、特に介護が必要な方にとっては、その手段の決定は旅の楽しみを左右する、最も重要なプロセスの一つになります。ポイントは2つ。

- ① 本人の体力、健康状態に合っているか？
- ② 本人の嗜好やプラン自体に合っているか？

以上の2点に加え、移動手段が旅を楽しむための大きな要素にもなることも念頭におき、それぞれの乗り物の特徴に合わせて選んでいくとよいでしょう。



飛行機の特徴とポイント

飛行機の特徴

- 設備・サービス等のバリアフリー化がすすんでいます。
- 目的地までの距離がある場合は早くて便利です。
- 乗ること自体が一つの楽しみになります。
- 繁忙期を外せば、チケットは比較的安く購入できます。



- 予約の際には体の状況や注意してほしいことを伝えることが重要です。伝えたいことを予めまとめておくとういでしょう。
- 各航空会社の相談窓口を利用すると便利です。特にストレッチャーや医療器具等を利用したい場合は必ず事前に相談しておきましょう。
- 心肺疾患や耳鼻咽喉系疾患などの場合は事前にお医者さんと相談したほうがよいです。



新幹線の特徴とポイント

- 車いす専用座席ならトイレも近くて便利です。
- 走行中の車内移動も可能で、リラックスしやすいです。
- スペースが比較的広いので、介助する方も余裕をもった対応ができます。
- 遅れることが少ないのでプランを立てやすいです。
- 乗ること自体が一つの楽しみになります。

- 車いすを利用する場合、軽くてたためるものの方が便利です。
- 長時間の座位保持でお尻が痛くなったりする場合は、クッション等を用意しておくとういでしょう。また、車種によっては多目的室が設けられており、体位変換などに便利です。
- 駅構内のバリアフリー設備も事前に確認しておくとうい安心です。特に車いす用のトイレは複数調べておくとういでしょう。
- ラッシュアワー時の利用はできるだけ避けたほうがいいでしょう。
- 事前に駅や窓口で相談すると、乗り場までの誘導などのサポートが受けられます。



介護タクシーの特徴とポイント

- 予定変更に対応しやすく、自由気ままな旅が実現しやすいです。
- 体調が悪くなったり、トイレに行きたい場合に対応がしやすいです。
- 空港や駅がない、山の中や海岸付近などの場所にも行きやすいです。
- 目的地まで乗り継ぎなしで直接行けます。

- 最も怖いのが渋滞です。渋滞情報は必ず確認しましょう。
- 長時間の乗車は疲労度が高くなるので、こまめに休憩をとるのがいいでしょう。
- 車いすトイレを利用したい場合は、事前に場所を確認しておくとういでしょう。





嚥下困難と食物アレルギー

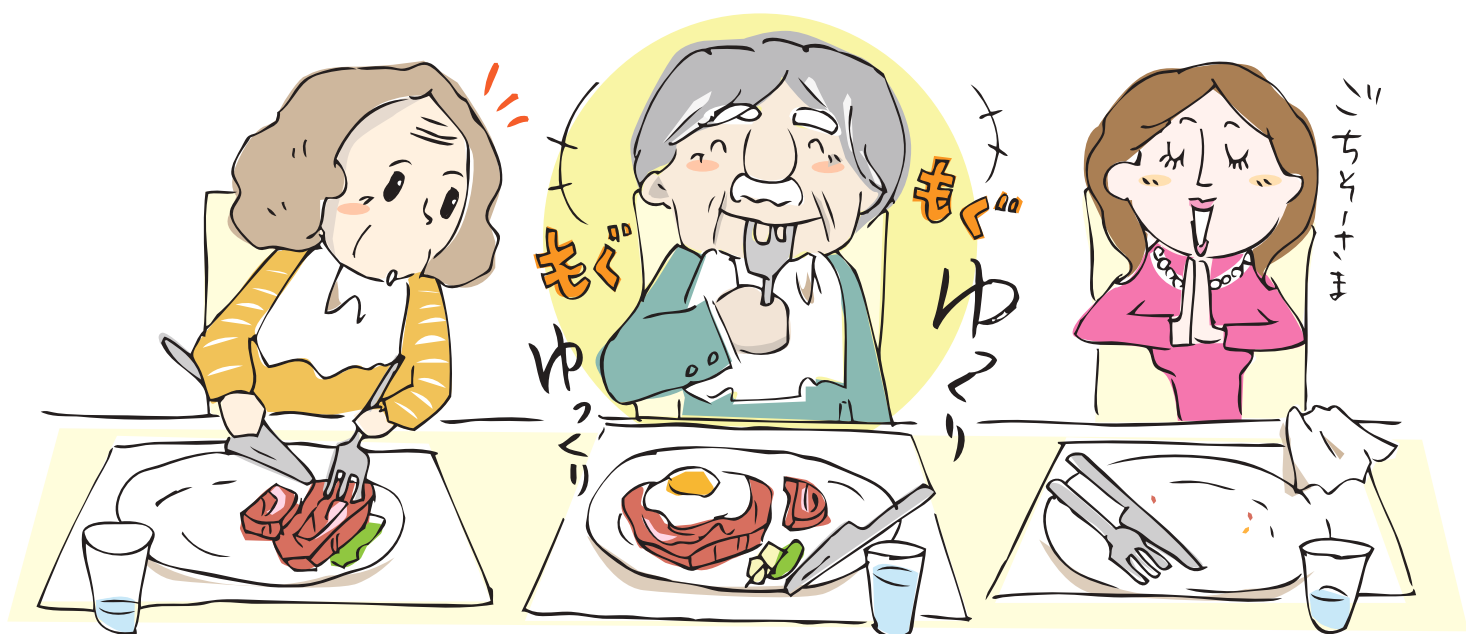
旅先の食事についての注意事項



お食事はゆっくりと自分のペースで

高齢者や脳卒中後の人は嚥下障害が多いので、誤飲には注意が必要です。また、餅なども喉に詰まらせないように注意しましょう。

旅先で安心して食事をするためにも、本人のペースでゆっくり食べることが大事です。また、周りの方は、あまり騒がしくない空間をつくり、異常に気づきやすいようにすることで危険はぐっと減らせます。



！ 対応

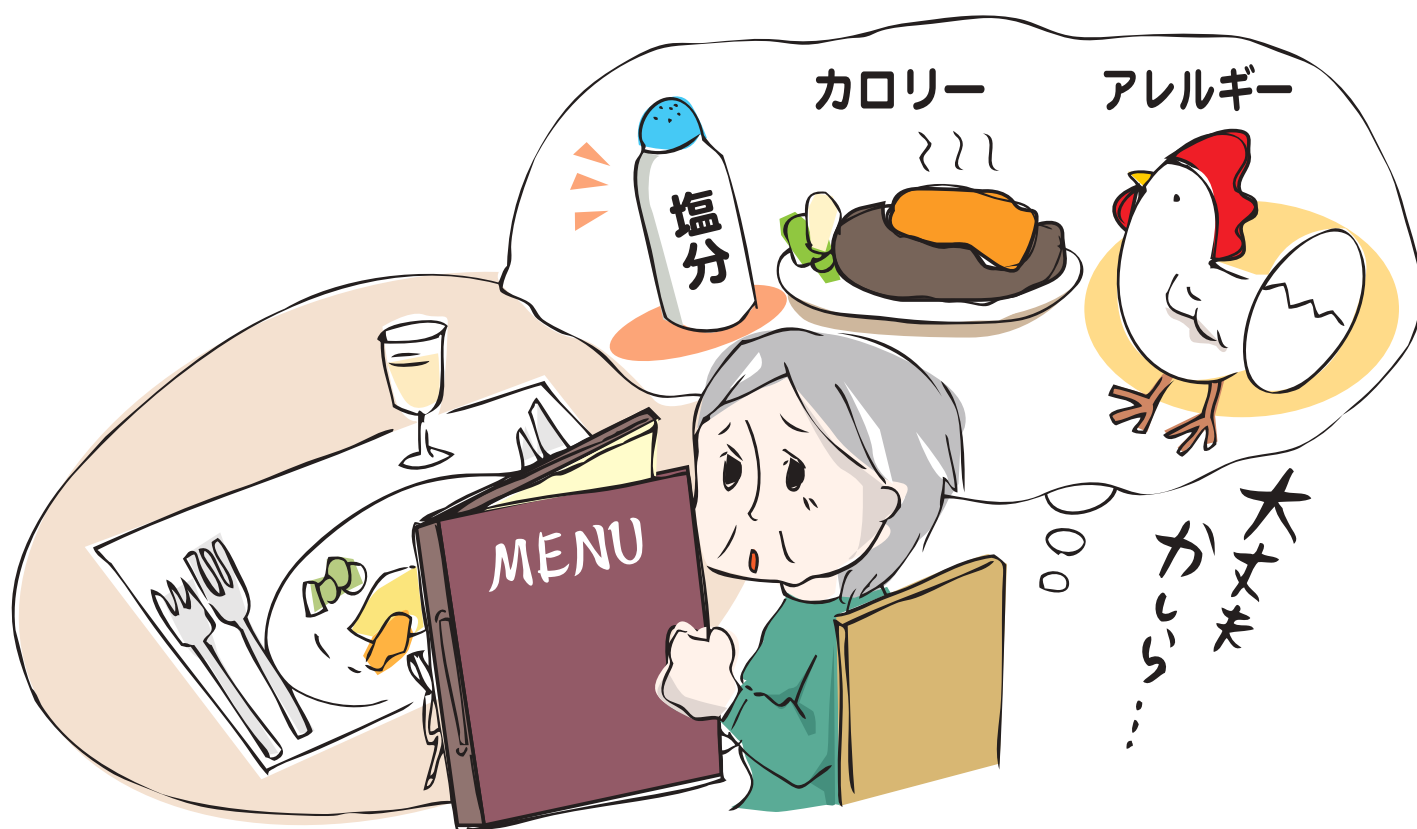
- ① 誤飲が疑われる時、本人に咳が出るうちは励まして咳を続けさせます。
- ② 異物が詰まった可能性のある時は、背中を叩いたり、後ろに回って上腹部を圧迫したりします。
- ③ 食物アレルギー(鶏卵、牛乳、小麦、甲殻類、そば、落花生)や蜂刺されでショックの既往のある人はエピペン自己注射を準備しておきます。



アレルギーにはご注意

- ① 腎臓病の方は**水分、塩分、タンパク質、カリウム**制限。
- ② 糖尿病の方は**カロリー**制限。
- ③ 高血圧、心不全の方は**水分、塩分**制限。

疾患や体の状態に応じて様々な食事制限をお持ちの方は食事量や内容で調節する必要があります。旅先でも食事制限は同じで、ホテルや旅館、レストランなどで対応が可能か事前の調査をすることで、対応をしてもらえます。



！ 対 応

アレルギー対策は旅行に関係なく普段と同じです。でも旅行中は制限が難しいことも多いので、なるべく、機内食、旅館の食事など前もってリクエストしておくことが大事です。珍しい料理で、中身や成分がはっきりしない場合は、遠慮なく聞いて確認することが大事です。

その他のポイント

食物アレルギーのある場合は、前もって旅館や航空会社(機内食)へ連絡しておきます。ホテルや旅館でも刻み食などの対応をしてもらえる場合があります。





食事方法と特殊食

旅先でご当地料理を楽しもう！



事前調査でゆとりある時間を過ごしましょう

思い出に残る旅行には、観光先での遊覧に加えて、道中や宿泊先での食事も大きな楽しみのひとつ。特に普段食べることのない「ご当地料理」や「豪華な料理の数々」を目や香りで楽しみながら味わい、ゆっくりとした時間を過ごすためにも、事前にさまざまな情報収集をしておくことで、

！ 対 応

- ① 旅行先で食べたい料理などを主治医の先生に伝え、助言を頂いておきます。
- ② 駐車場の確認をします。(車などで行かれる場合)
- ③ 旅行者の身体状況にあった「店内」であるかを調べておきます。

- ・ 玄関先(入口)の段差(階段)や急勾配がある場合、店員のお手伝いが得られるか。
(車いすで入店する場合は、80 cm以上の幅が必要です。)
- ・ 車いすに乗ったままテーブルに着くことができるか。
(テーブルの高さ 75 cm：奥行き 40 cm程度が適当です)
- ・ 店内のトイレの確認。

🔒 その他のポイント

このほか、ゆっくりと食事を楽しむために、予約や入店時に滞在できる時間を聞いておくことも大切です。





「特殊食」は事前の準備をしっかりと

お店や宿泊先は、さまざまな趣向（演出）をこらして、お店の雰囲気、料理などを楽しめる工夫をしています。普段の食事とは勝手の違うことも多いため、事前にさまざまな情報収集を行い、以下のような準備をすることをお勧めします。



！ 対応

- ① アレルギーの出る食材を避けてもらう。もしくは、食事時に教えてもらう。
- ② 病態別の食事が可能かどうか調べます。（例えば、減塩でお願いできるか）
- ③ 食事中に姿勢が保持できる環境かを確認、必要なら車いすなどを準備します。
- ④ 使い慣れた皿、箸、スプーン、フォーク、コップ、ストロー、エプロンなどを準備しておきます。
- ⑤ お料理を細かくする必要がある場合は「キッチンばさみ」などを持参します。
- ⑥ 嚥下補助食品が必要な方は持参します。
- ⑦ 薬を服用する時の白湯が必要な場合は、用意してもらえるのかを確認しておきます。
- ⑧ 食べたくても身体が受け付けない時があります。いつも食べているバナナなどのおやつを持参しておくで安心です。

🔒 その他のポイント

食事は、楽しみながら食べるものです。「料理を作ってください方に失礼」と思わずに、安心して食せる環境を作りましょう。





入浴時間と温度について

お風呂、温泉を楽しもう!!



事前調査で安心・安全な入浴を

旅行ではやっぱり温泉に入りたい。しかし、温泉の温度や入浴方法によっては危険な場合もあります。特に温度差の激しい真冬の入浴は注意が必要です。

また、日頃、入浴介助を受けていたり一人で入浴は不安という方には、旅行先でのヘルパーの手配や、出発地からヘルパー同行も可能です。障害を取り除いて快適で安心な旅行をお楽しみください。



！ 対応

① お湯の温度は 40 度以下で、ゆっくり浸かって、おでこや鼻の頭が汗ばんだら**急に立ち上がりずゆっくり出ます(起立性低血圧に注意！)**。

② めるいお湯の方が体の芯から温まります。熱いお湯は長時間入れないので、体の表面しか暖まりません。

③ 熱いお湯は血圧の変動が大きく危険(心筋梗塞、脳卒中など)です。可能なら、脱衣所や浴室を暖かくして、お風呂との温度差をなくしておきましょう(冬の事故が多い)。

🔒 その他のポイント

露天風呂は一人では入らないようにします。外気との温度差も大きく危険です。滑りやすいので転倒にご注意ください。

① 朝湯は体内リズムを狂わせるので控えましょう。

② 食後や飲酒後の入浴は厳禁です。





入浴前後の注意点

入浴中だけではなく、入浴前後も注意が必要です。1年間に10,000人以上が入浴に関する事柄で死亡しています。

なるべく体に負担のかからない状況で入浴するのはもちろんのこと、お風呂からあがった後のケアも重要です。安心して入浴するためにも気をつけるべき点を下記にまとめました。



転倒防止



長湯



水分補給



！ 対 応

- ① いきなりお湯に入らず、かけ湯で体を慣らしてからゆっくり入ります。
- ② 水圧による心臓への負担の少ない半身浴がベストです。
- ③ お湯が熱ければ長湯しないで、途中でいったん湯船から出ます。
- ④ 脳卒中後遺症で片マヒのある方は、必ずヘルパーなどの介助を伴って入浴して下さい！



その他のポイント

入浴後はコップ一杯程度の水分を補給して体を休めます。アルコールは利尿作用があり、逆効果です。できるだけ部屋でゆっくり休みましょう。





宿泊先の選び方

身体状況に合った宿を選ぶ



宿泊施設別「特徴」と「留意点」

体にケアが必要な方にとっては、宿でゆっくりする時間も増える傾向にあり、宿探しも大変重要です。設備が整っていないくても、人や知恵・工夫で解決できる場合も多くあります。まずは、ご本人のお体の状況をきちんと把握し、部屋の希望とともに必要条件を整理するとよいでしょう。



ホテル

特徴

- バリアフリー設備が比較的充実しています。
- 部屋は洋室がほとんどで、ベッドが利用できます。
- シティホテル等は駅から近い、比較的便利な場所にあることが多いです。

留意点

- 朝食はバイキング形式が多く、車いす利用の方などは同伴者の配慮が必要です。
- ルームサービス以外に部屋で食事を取ることが比較的難しいです。



旅館

特徴

- 大浴場や露天風呂などお風呂が充実しているため、リラックスしやすいです。
- 基本的には夕食も館内でとれます。

留意点

- 館内のバリアフリー設備が整っていないことも少なくありません。事前の情報収集をしっかりと行うことが重要です。
- 大浴場での入浴も、車いすでどこまで行けるのか、また、介助者は着衣のまま介助ができるのかなど、事前に細かく確認しておくといよいでしょう。



公共の宿

特徴

- 比較的安価で泊まることができます。
- バリアフリー設備は比較的充実しています。

留意点

- 比較的安く泊まれる反面、予約が難しいことがあります。できるだけ予約は早めに行なったほうがよいでしょう。





客室を快適な生活環境にしよう

ホテルなどの内館は、「自宅とは違う異空間」を演出しており、その空間を楽しみながら宿泊することが旅行の醍醐味です。旅行中の疲れをゆっくりと癒すためにも、客室環境を整えることが大切です。ここでは普通客室内に宿泊する場合を説明します。

手すり

一般的にホテルは、客室にも廊下にも手すりはほとんどありません。転倒して怪我をするよりも、杖や歩行器、車いすを準備して安全に移動することが大切です。

また、ホテル内のトイレについては、多目的トイレを確認することや、客室のトイレに手すりが設置してあるか、または介助者が介助できるスペースがあるかを確認しておく必要があります。

客室の環境整備

最近のホテルは、利用される方の要望を多く取り入れる傾向があります。下記のような事柄を事前に確認しておくことも大切です。

- ① 車いすで移動する場合は、客室の入り口が 80 cm 以上ある部屋を予約します。
- ② 客室を選ぶ際、普段の生活環境に近い部屋を取ることが大切ですが、「ベッド」が使える洋室のほうが移動しやすいです。
- ③ クローゼット内の「洋服かけ」を低位置にしてもらいます。
- ④ 客室内の乾燥を防ぐために「加湿器」をお願いしておきます（加湿器がない場合は、室内のお風呂の湯を流さずにおいておく）。
- ⑤ 車いすを利用される場合は、車いすが入る机を依頼（準備できない場合は、引き出しを外してもらい床から 75 cm の空間を確保してもらう）。
- ⑥ 客室の浴室には手すりや入浴ボードが設置してあり、洗面台の前にも椅子を置けるスペースがあれば安心して身支度することができます（キャスター付き）。

このほか、施錠位置の高さや照明・冷暖房のスイッチの高さ調節、カーテンの開閉の工夫などがあります。また、どのようなハンディの方にも対応しているユニバーサルルームが準備されているホテルを利用するのもいいかもしれません。

その他のポイント

- ① 高さは 40 ～ 45 cm 程度とし、マットレスは適度な固さにします。
- ② ベッドの下には、車いすのフットレストが入るものにします。
- ③ ベッドボードは、ベッドの上で寄り掛かりやすい形状にします。
- ④ 段違いに低めの洋服掛けを設置します。
- ⑤ 収納棚は下端 30 cm 程度、上端 150 cm 程度、奥行き 60 cm 程度（車いすのフットレストが入るもの）にします。
- ⑥ カーテン・ブラインドには紐をつけるか電動式にします。
- ⑦ ベッドサイドキャビネットの高さは、マットレス上面より 10 cm 程度高くします。
- ⑧ キャスター付きのいすを用意します。



「心臓病」をお持ちの方の旅行

🔍 心臓病を抱える方の不安…

たとえ心臓に疾患を抱えていたとしても、しっかりと対応さえすれば旅行へ行くことができます。主治医さんとの相談も行って楽しい旅行への第一歩を踏み出してみませんか？



80代 女性

旅先で呼吸困難
や息切れしたら
どうしよう？



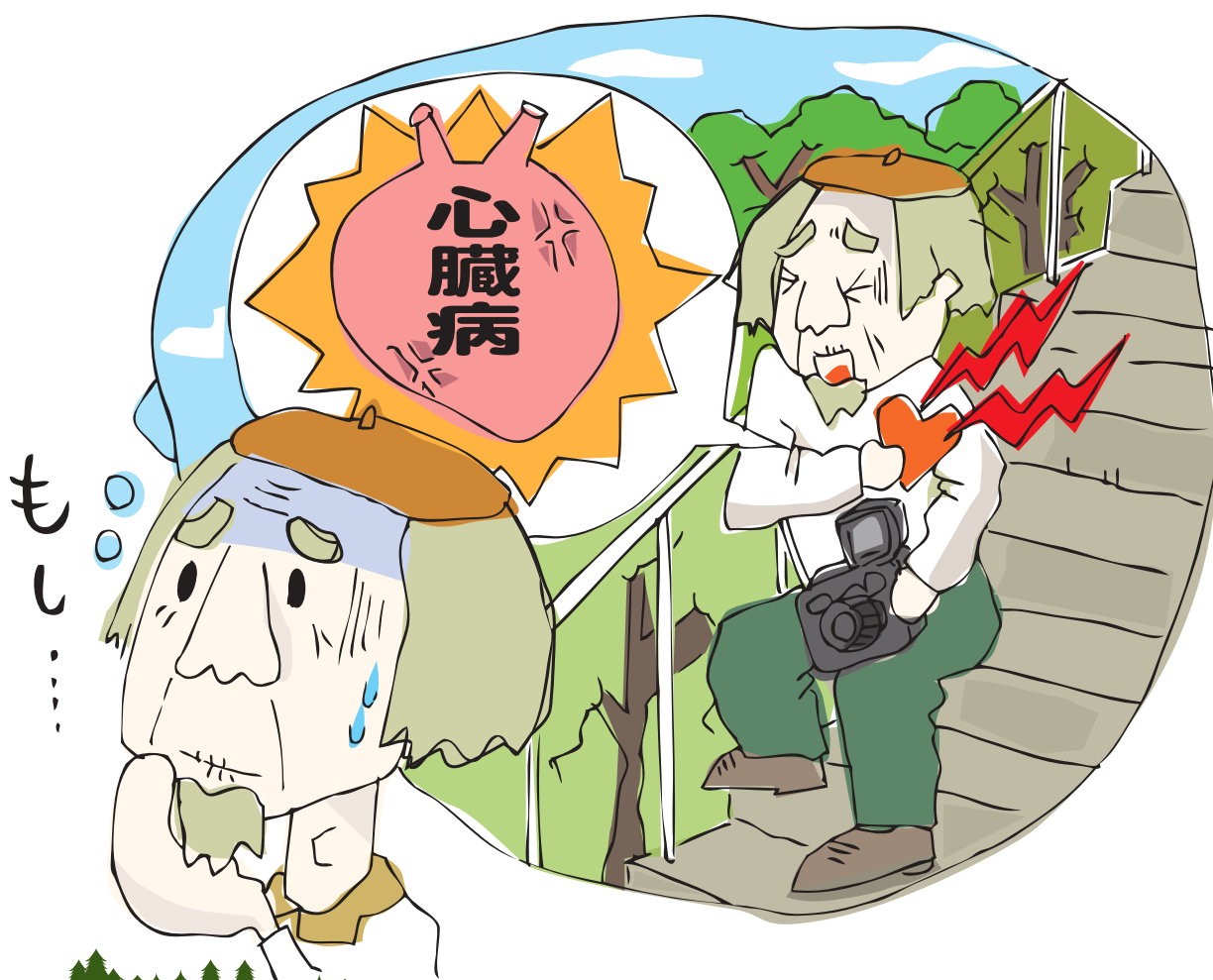
70代 男性

トイレによく行
くが、間に合う
だろうか…



70代 女性

動悸やめまいが
したら怖い…



！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
 移動	● ハードなスケジュールは体力を消耗します。 ● 夏も冬も室内外の温度差が体に負担をかけます。	➡	● トイレに行く場所やタイミングも旅行行程に盛り込み、ゆとりのあるスケジュールにしましょう！ ● 着脱のしやすい服装で体温調節をしやすいしましょう。
 お風呂とトイレ	● 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。 ● 気温差に注意。温度変化は血压に影響。 ● 起立性低血压による転倒に注意！ ● トイレでの「いきみ」は血压上昇の危険！	➡	● 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように。 ● 入浴後のコップ 1 杯の水分補給 ● 寝起きや食事の直後、お酒を飲んだ後の入浴は避けましょう。
 食事	● エネルギーの取りすぎは中性脂肪やコレステロールの上昇につながります。 ● 食事内容によっては血压へ影響がでます。	➡	● お酒は心臓に負担がかかるので控えましょう。 ● 塩分、水分を取り過ぎない。塩分、水分の過剰摂取は心臓に負担をかけます。
 その他	● 慣れない環境で、睡眠不足にならないよう注意！ ● 環境の変化からストレスが溜まると血压が上昇するので注意！	➡	● なるべく普段の生活で使い慣れたものを持って行きましょう。 ● タバコは控えましょう。動脈硬化を誘発したり、血压を上げる原因になります。

✎ その他のポイント

- ① 旅行前に病状が安定している(悪化傾向にない)ことを主治医に確認することも大事です。
- ② 携帯型の血压計で旅行中一日2回程度測定し、血压や脈拍に著大な変化がないのを確認しておくとお心です。変動がある場合は、行動を控えて休憩を取るなどしてください。
- ③ 心筋梗塞は3時間以内に専門病院で治療が開始できれば助かります。状態が悪化(胸の絞扼感や冷や汗)した場合は、すぐに現地の総合病院や心臓病センターを受診してください。
- ④ ペースメーカー装着の人は、渡航前の機器点検、ペースメーカー手帳の持参が大事です。
- ⑤ 内服薬は、不測の事態も考慮して、1～2週間の余分な処方が必要です。



「糖尿病」をお持ちの方の旅行



糖尿病を抱える方の不安…

糖尿病の方がもっとも気にされる旅先のお食事の問題や体調の変化なども、しっかりと予防と対策を練っておけば安心した旅行ができます。万が一の場合に備えて診断書も準備しておくで安心です。



80代 男性

旅先で気分が悪くならないだろうか…



70代 男性

旅先で血糖値の高い状態が続かないだろうか…



70代 女性

旅先の食事は大丈夫かしら…



！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
移動	● 旅先での移動に対するストレスや旅先での体調不良で血糖値が乱れます	➡	● トイレに行く場所やタイミングも旅行行程に盛り込み、ゆとりのあるスケジュールにしましょう！
お風呂とトイレ	● 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。 ● 気温差に注意。急激な温度変化は血圧に影響します。	➡	● 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように。 ● 入浴後のコップ 1 杯の水分補給。
食事	● 普段とは違う食事のタイミングにより、高血糖や低血糖のリスクが増大します。 ● 旅先の解放感により間食をとりすぎるとカロリーオーバーになるので注意しましょう。	➡	● 水分をしっかり取ります。但し、尿量が増えるアルコールや糖分の多いジュースは控え、やお茶を少しずつ、こまめに摂取します。 ● 食事はゆっくり食べ、食物繊維（野菜）を多めに摂取します。 ● 低血糖発作に備えて、アメ玉、ジュース等を準備しておきます。

その他のポイント

① 時差によりインシュリン自己注射の回数が変わる場合があるので注意。例えば、アメリカへ行く時は、注射の回数が二回から三回に増えます。

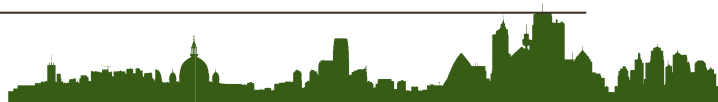
② 糖尿病の人は脱水状態になりやすく、また心筋梗塞、脳卒中にもなりやすいので注意が必要です！

③ 海外へ行く場合は、英文診断書(インシュリンの種類や量などを記載したもの)が大事です！国内でも、処方箋(薬の種類や量など記載)を持参した方が安心です。
※診断書や処方箋は現在の状況をあらわした最新のものを持参しましょう。

④ 自分の低血糖発作症状・法則を普段から知っておきましょう。発汗、動悸、生あくび、異常な空腹感、無気力、手指のふるえなど。

⑤ 内服薬、インシュリン注射は、不測の事態も考慮して、1～2週間の余分な処方が必要です。

⑥ 低血糖が疑われる時は、自己血糖測定をして下さい。軽度の場合は自分でジュース等に対応できますし、重度の場合は病院を受診して下さい。



「脳卒中」の予防策（旅行中）

🔍 脳卒中の不安を抱える方は…

「旅先で突然倒れたらどうしよう…」突然やってくる脳卒中に不安を感じる方は多くいらっしゃいます。しっかりと予防と対策をして安心の旅行を楽しみましょう！



80代 男性

旅先で気分が悪くならないだろうか…



70代 女性

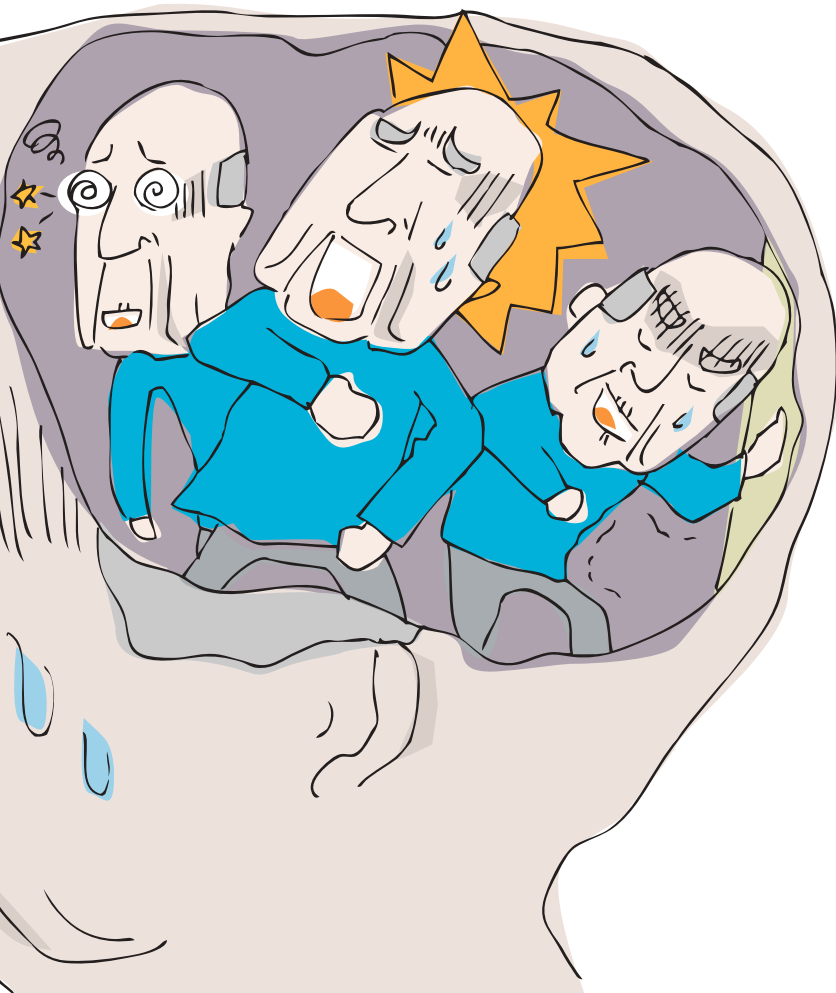
めまいや意識障害が出たらどうしよう…



70代 男性

お風呂は一人で行けるだろうか

脳卒中になったら…



！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
移動	● ハードなスケジュールは体力を消耗します。 ● 気温差に注意してください。急激な温度変化は血圧に影響します。	➡	● トイレに行く場所やタイミングも旅行行程に盛り込み、ゆとりのあるスケジュールにしましょう！ ● 室内と室外を出たり入ったりする場合は、着脱しやすい衣服を着る事がポイント。
お風呂とトイレ	● 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。 ● 気温差に注意。温度変化は血圧に影響。 ● トイレでの「いきみ」は血圧上昇の危険！	➡	● 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように。 ● 入浴後のコップ1杯の水分補給。 ● 寝起きや食事の直後、お酒を飲んだ後の入浴は避けましょう。
食事	● 旅先の解放感から、体に負担のかかる暴飲暴食などでの体調不良の危険。	➡	● お酒は心臓に負担がかかるので控えましょう。 ● 塩分の取りすぎに注意しましょう。
その他	● 慣れない環境で、睡眠不足にならないよう注意！ ● 脱水状態に注意！乾燥した気候、高い気温、飛行機内、温泉に入浴中、旅行中に多い下痢症、などにも要注意。十分な水分補給が肝要です！	➡	● タバコは控えましょう。動脈硬化の誘発や血圧を上げる原因になります。 ● ホテルで乾燥する場合などは、加湿器の貸し出しをしている場合もあります。浴槽にお湯を貯めて湿度の調整が可能です。

その他のポイント

①

携帯型の血圧計で旅行中一日2回程度測定し、血圧や脈拍に著大な変化がないのを確認しておくで安心です。変動がある場合は、行動を控えて休憩を取るなどしてください。

②

万一、脳卒中が疑われる(片側のマヒ、吐き気を伴う急激な頭痛、ろれつが回らない)場合、心臓と同じで一刻を争います。迷わず、救急車を呼ぶことが大事です！外国の場合、日本語対応が可能な病院を選ぶのではなく、救急病院を選びましょう。

③

危険因子は高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、飲酒、肥満、脱水、便秘です。薬や血圧の管理はしっかり行いましょう！

④

内服薬は、不測の事態も考慮して、1～2週間の余分な処方が必要です。



体にマヒが残っても大丈夫

片マヒで不自由な体のリハビリはもちろん、旅行によって普段とは違う行動は心のリハビリにもなります。室内に閉じこもらずに、積極的に外出しましょう。脳卒中後遺症で体の不自由な患者さんこそ、外出、ひいては旅行が大事です。

！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
	● 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。 ● 気温差に注意。温度変化は血圧に影響。	➡	● 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように注意しましょう。 ● 入浴後のコップ1杯の水分補給。
		➡	● ホテルの部屋が乾燥する場合などは、加湿器の貸し出しをしている場合もあります。浴槽にお湯を貯めて湿度の調整が可能です。

✎ その他のポイント

- ① 万一、脳卒中の再発が疑われる場合、心臓と同じで一刻を争います。迷わず、救急車を呼びましょう！外国の場合、日本語対応が可能な病院ではなく、救急病院を選ぶことが大事です！
- ② 前もって準備し、ゆったりした日程を組めば、杖、車イスでも旅行は十分に可能です。
- ③ 危険因子は高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、飲酒、肥満、脱水、便秘です。薬や血圧の管理はしっかり行いましょう！
- ④ 入浴時には、片マヒの程度により、ヘルパーなどの手配をしておくとう安心です。
- ⑤ 内服薬は、不測の事態も考慮して、1～2週間の余分な処方が必要です。
- ⑥ 携帯型の血圧計で旅行中一日2回程度測定し、血圧や脈拍に著しい変化がないのを確認しておくとう安心です。変動がある場合は、行動を控えて休憩を取るなどしてください。



酸素療法を受けている方の旅行

国内旅行なら、酸素の手配は容易に行えます。主治医を通して、酸素供給会社に酸素ボンベや酸素濃縮機を事前に手配すれば、宿泊の旅行も可能です。もちろん海外旅行も可能です。

！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
お風呂とトイレ	- 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。 - 気温差に注意。温度変化は血压に影響。	➡	- 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように。 - 入浴後のコップ1杯の水分補給
移動	- 行き先の標高に注意して下さい。標高が高くなるにつれ、必要な酸素量がふだんよりも増えます。 - 標高が2千メートルを超えると高山病の予防対策も必要です。	➡	携帯型の血圧計で旅行中一日2回程度測定し、血圧や脈拍に著しい変化がないのを確認しておくで安心です。変動がある場合は、行動を控えて休憩を取るなどしてください。

その他のポイント

① 軽い呼吸器疾患の場合、酸素投与なしで息切れすることなく、50m歩行できれば、飛行機にも乗れます。

② 緊急時に備え、海外旅行の場合は英文診断書(既往歴や病状、酸素の必要量を記載)を準備しておくで安心です。

③ 航空会社には事前に連絡をしておく必要があります。



がんで旅行をあきらめない

がん患者さんももちろん旅行に行けます。むしろ、がん患者さんにとって旅が「最後の望み」として大きな意味を持つことがあります。

遺族の調査でも、『看取った後の心残り』として旅行に連れていけなかったということをおげた人が多かったです。バック旅行の場合は、なるべく自由時間の多いゆったりした旅行を選びます。末期のがん患者さんでも旅行は可能です。亡くなる 10 日前に、医師が帯同してアメリカ旅行を実現した実例があります。

！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
🚿 お風呂とトイレ	● 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。 ● 気温差に注意。温度変化は血圧に影響。	➡	● 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように。 ● 入浴後のコップ 1 杯の水分補給。
♿ 移動	● ハードなスケジュールは体力を消耗します。 ● 一人旅は避けて、同行者がいると安心です。	➡	● トイレに行く場所やタイミングも旅行行程に盛り込み、ゆとりのあるスケジュールにしましょう！

✎ その他のポイント

- ① がんの場合は種類によって、もしくは合併症によって様々な対応が必要になりますので、主治医とよく相談して下さい。万が一に備えて、(英文)診断書は必携です！
- ② 普段内服している薬は、もちろん持参します。万が一に備えて、1～2週間分余分に持参します。
- ③ 病状の急変に備え、診断書、経過表、データ所持が重要です。
- ④ 海外旅行の場合、モルヒネなどの医療用麻薬の持参には、日本と行き先の国の手続きが必要です。早めの手続きが大事です。
- ⑤ 医療用麻薬を使用している場合は、診断書が必要です。海外の場合は英文診断書です。



透析、腎障害の方の旅行

！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
 透析の手配	● 血液透析患者さんは、旅行先の透析病院の手配依頼が前もって必要です。海外での透析は、手配等に時間がかかりますので、数ヶ月の余裕をもって予約が必要な場合があります。	➡	● 現在の主治医による詳細な診断書および最新のデータが必要になります。海外の場合は、英語で書いてもらう必要があります。
 お風呂とトイレ	● 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。 ● 気温差に注意。温度変化は血圧に影響。 ● トイレでの「いきみ」は血圧上昇の危険！	➡	● 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように。 ● 入浴後のコップ1杯の水分補給 ● 寝起きや食事の直後、お酒を飲んだ後の入浴は避けましょう。
 食事	● 高血圧の人は、食事には特に気を付けましょう。	➡	● 水分の取り過ぎ（体重増加）に注意！心不全、肺水腫など。 ● カリウム、塩分の取り過ぎにも注意！ ● 旅館の食事や機内食に関しては、前もっての予約が必要です。

✎ その他のポイント

① 腹膜透析（CAPD）の患者さんは、前もって業者に手配しておく必要があります。血液透析の患者さんに比べれば、旅行にも制限が少ないでしょう。

② 積極的に旅行を考えるのであれば、病院での血液透析を必要としない腹膜透析（CAPD）に切り替えるメリットが大きい。自己管理のできる方には特にお勧めします。

③ 内服薬は、不測の事態も考慮して、1～2週間の余分な処方が必要です。

④ 脳卒中や心筋梗塞のリスクが高いです。



診断書

診断書を持って安心の旅を

持病のある方は旅行の際に診断書を



外国へ行く場合は、必ず英文診断書を所持してください！

外国で困るのは、症状をうまく説明できないのではなく、持病や飲んでいる薬の説明をできないことです。

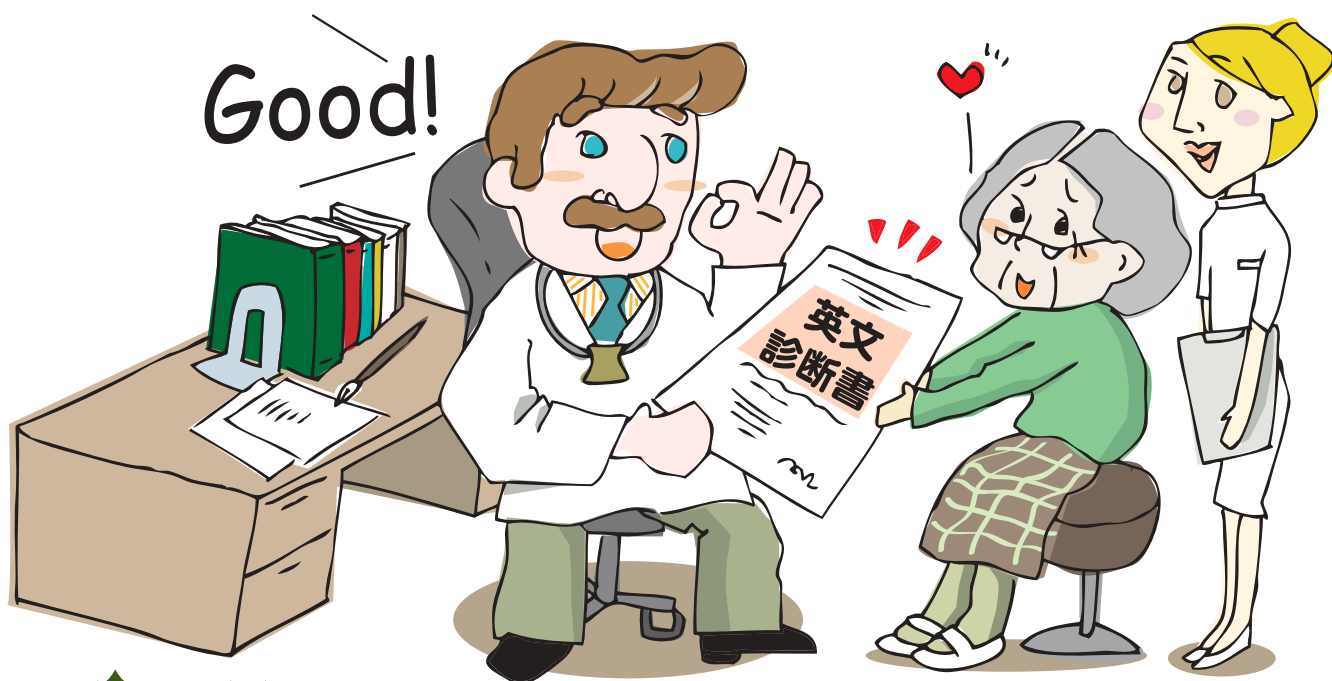
医者が知りたいのは、アレルギー歴や既往症や現在の内服薬です。症状は医者が見ればある程度想像することができます。

特に、心臓病や脳卒中が疑われる場合は、時間が非常に重要です。ですから、日本語対応の病院を探す時間はありません。英文診断書さえ持っていれば、救急車を迷わず呼んで下さい。後は、現地の専門医に任せるのです。

腹痛や発熱など緊急性のない場合は、日本語対応の病院をゆっくり探しても構いません。その時も、英文診断書があると診断・治療がスムーズに進みます。

国内旅行の場合も、診断書や薬の処方箋を持っていれば、万が一の時に対応が早く安心です。

client name	SHINJO, Taro		sex	male	I.D. No. 456	2001.2.4
address	1-20-0-001, Sendagaya, Shibuya-ku, Tokyo, JAPAN					
date of birth	Jul. 1, 1942		60 yrs. old			
current disease	1. Hypertension since 1999 2. Asthma since childhood 3. Gastric ulcer since 1996					
essential medication	1. amlodipine 5 mg (Lipran) 2 tablets 2. lisinopril 20 mg (Lisinat) 1 tablet 3. omeprazole 20 mg (Epidol) 2 capsules 4. hydrocortisone olopatadine 0.1/0.1% (Benlate 100) 10-14 puff/day 5. proton pump inhibitor 40 mg (Noplin A) 2-3 pills on demand 6. ranitidine 15 mg (Talepro) 1 capsule					
supplementary medication	1. aspirin 100 mg (Aspirin granule) 1-2 pills					
past history	1. He is allergic to Vicillin-S (ampicillin). Generalized rash appeared when given intravenously just after surgery. 2. Because of bleeding gastric ulcer, he was in hospital for 10 days in 1996. No operation or blood transfusion was performed. 3. Appendectomy was done at the age of 18.					
examined	1. Initial cholesterol level was 260 mg/dl in July 1999. His cholesterol level is well kept at 180 mg/dl. He has no complications so far. 2. Asthma was diagnosed at the age of 5. He is in stable condition with Beclotide 100 regular inhalation. 3. He has suffered from repeated episodes of gastric ulcer for 3 years. Second endoscopic examination was done on Dec. 15, 2001 showing almost complete healing.					
The client is now under treatment by Dr. T. SHINJO, M.D. of S Hospital, 1-1-1 Sendagaya, Shibuya-ku, JAPAN.						
If you need further information about this client, please contact T. SHINJO, M.D. via E-MAIL: shinjo@med.s-hospital.jp or FAX: (03) 3-345-1234. Your inquiry will be transferred to the doctor in charge, and reply will be sent via the same line. A.S.A.P. (within 24 hrs.) We can provide operation log, X-P film, CAT film etc. on request.						
SHINJO, Taro Taro M.D. Signature: Taro Shinjo						



診断書イメージ (日本語)

2011年〇月×日

洒落 太郎 男 ID: 32109-3
1942年2月6日生まれ 68歳
神戸市須磨区須磨寺町〇-〇-〇 電話: 078-000-0000

病名:

1. 高血圧 (2006 年来)
2. 脳梗塞 (1998 年)
3. 糖尿病 (32年間)
4. 肥大型心筋症 (2年間)

薬剤:

1. レニベース5mg (マレイン酸エナラプリル) 2錠 /日
セロケン20mg (酒石酸メトプロロール) 1錠 /日
2. パナルジン100mg (塩酸チクロピジン) 2錠 /日
3. インシュリン (ペンフィル40 R) 8単位朝食前 / 6単位夕食前

既往歴:

1. 糖尿病性症 (1995年) レーザー凝固術
2. うっ血性心不全 (2008 年)
3. 食物・薬剤アレルギー なし
4. 喘息 なし

コメント:

1. 現在の処方薬で肥大型心筋症は安定している。
2. 1998年 右上肢の軽いマヒ、構音障害あるもリハビリにて現在はマヒなし。
3. カロリー制限は1800 Kcal
4. HbA1c は6%程度で安定。
5. 血圧は 150 / 80mm Hgで安定。

兵庫県 神戸〇△□病院
神戸市須磨区□□町〇-〇-〇
電話: 078-000-0000
Fax: 078-000-0000
内科 洒落 太郎

海外の場合は…

海外の場合には英文診断書が必要になります。まずは主治医にご相談を。

高山病が心配…

高山病の予防薬を処方可能な医者もいるので、まずは主治医にご相談ください。

● 診断書取得までの流れ

① 主治医に相談

日程、旅行先、行程、交通手段や同行者などの詳細を伝えて相談しましょう。



② 診断書の作成

処方薬、重要な既往歴、アレルギー歴などを簡潔に書いてもらいます。



③ 診断書を携帯して旅行

万が一の場合に備えて現地でもかけそうな病院の目星をつけておくと安心です。





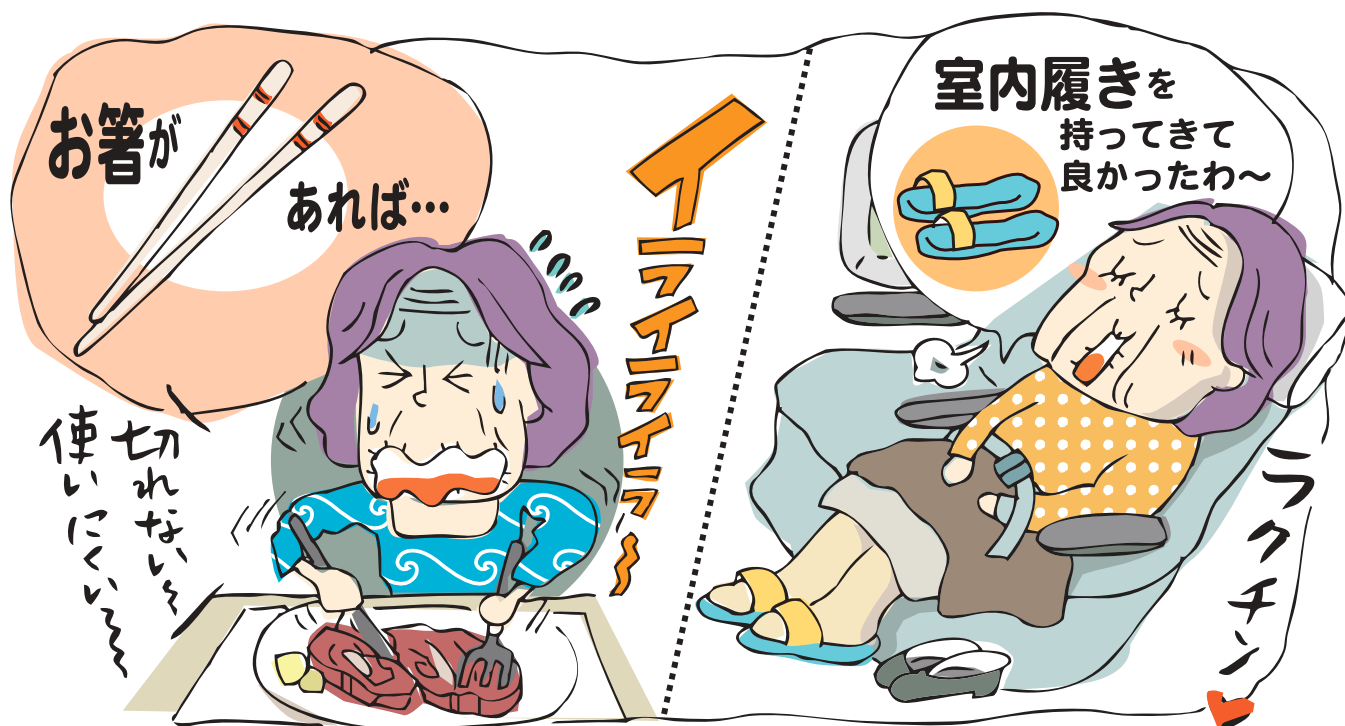
忘れ物はありませんか？

旅先で役立つ持ち物チェックリスト



普段の生活グッズを旅先へ持ち込む

旅先では、「あれを準備していればよかった」「ああ、忘れた!!」なんてことはありませんか？特に高齢の方で旅行の場合、意外に見過ごしがちな「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。右のチェックリストを使って忘れ物のない快適な旅行の準備をしてください!!



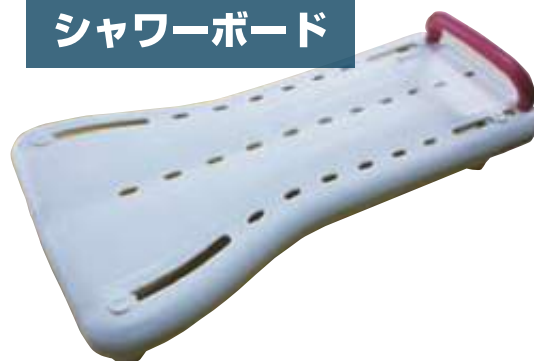
しゃらく旅倶楽部で貸し出しが可能なもの（有料）

安全な旅行を楽しむためにしゃらく旅倶楽部で貸し出しが可能な物もあります。お気軽にご相談ください。



シャワーチェア

シャワーボード



記号の説明



重要



必要



あると便利

チェック欄 ☒

品目

説明

貴重品


☐
☐
☐
☐

現金
医師の診断書
保険証のコピー
障害者手帳

- 宿泊代、食事代、お買い物、遊興費など必要最低限を見積もって持って行きましょう。
- 突然の病院で必要になります。忘れないように必ず持って行きましょう。

着替え


☐
☐
☐
☐
☐
☐

着替え衣類
防寒具
下着 / 靴下
室内履き
パジャマ
帽子

- 荷物にはなりますが、念のため多めに。
- 室内と外の気温差は危険ですので、カイロ、ひざ掛け、マフラー、帽子等しっかりと防寒具の準備を。
- 慣れないスリッパは滑る場合があるので、慣れたものを持って行くと安心です。
- 夏場は熱中症予防に、冬場は防寒として。

お風呂


☐
☐
☐
☐
☐
☐

タオル類
洗面具
シャワーキャップ
イヤーキャップ
★シャワーチェア
ドライヤー

タオルの種類

- ◆ハンドタオル…簡単な手拭きに
- ◆フェイスタオル…洗顔やお風呂で
- ◆バスタオル…お風呂あがりや体温調節に

日用品


☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

化粧品
ティッシュ類
入れ歯グッズ
医薬品
髭剃り
時計
常備薬
ビニール袋
紙パンツ類

- 歯ブラシ、歯磨き粉、シャンプー、リンスなど。
- 入れ歯保管容器、入れ歯洗浄具など。
- 普段服用しているお薬を朝昼晩で小分けにして持って行くと便利です。万が一のために多めに持って行くと安心です。※お薬の説明書も忘れずに。
- 頭痛薬、整腸剤、風邪薬、湿布薬、目薬、傷薬、酔い止め、虫除け等
- ※お薬の説明書も忘れずに。
- 紙パット、尿とりパットなど。普段より多めに持って行くと安心です。

食事


☐
☐
☐
☐

お箸
スプーン / フォーク
食事ハサミ
食食用エプロン

- 使い慣れたものを持って行くと安心です。
- かたいものを刻んで食べるときに便利です。

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 法人しゃらくで準備することも可能です(有料)。

その他


☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

カメラ類
★シャワーボード
S 字フック
血圧計 / 血糖値測定器
眼鏡 / コンタクトレンズ類
サングラス
雨具
日焼け止め

- 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。
- NPO 法人しゃらくで準備することも可能です(有料)。
- 車イスやホテルのお部屋で荷物をひっかけたり、干したりする際に便利です。
- 折りたたみ傘や携帯のカップパなど。





旅の原点

旅は最高のリハビリになる



原点。それは87歳の祖父との旅行

ロン毛にジーンズ姿の“粋”な祖父が、私は大好きだった。
国内・国外と、祖父との旅は数えきれない。

そんな祖父も糖尿病と闘い、下肢筋力の低下・肺気腫・心臓病と多くの病気を患っていた。私も金曜日になると岡山倉敷に住む祖父の自宅まで車で走らせ、祖父に付き添うようになった。

ある日、祖父が力なく言った。「じいちゃん、もう長くないかもしれない」
そんな一言を受けいれたくなくて、「またどこか行こうよ」と返す私。
すると、窓の外を見つめながら、突然何かを思い出したように、祖父がつぶやいた。

「徳島県鳴門の人丸神社に行きたいな…」

徳島県鳴門市は祖父が生まれ育った町だった。そこに祖父が少年時代お世話になった神社がある。
調べてみると、岡山から車で2時間。なんとかなる距離だ。

家族の反対を押し切って、祖父と祖母、そしてその娘である私の母と4人での小さな旅がスタートした。ただ、祖父の喜ぶ顔が見たい。それだけだった。

山の斜面にある小さな神社。
鳥居から境内までには、二階建てぐらいの高さの階段がある。
祖父は車いすからその階段を見上げ、ゆっくりと立ち上がった。
ベッドからトイレまで数メートルしか歩けない祖父が、地に足がついているのを確かめるように、一步一步階段を昇り始めた。どれぐらいの時間が経っただろう、時計の針が止まったような感覚。自然と涙があふれた。

無事、境内に着くと、まるで生まれたばかりの赤ちゃんを見るような笑顔で、周りを見渡す祖父。たまたまそこにいた50代ぐらいの神主と、1時間ほど立ったまま話が進む。
私たち家族も知らない、祖父の昔話だった。

旅には感動があるんだ。見えない力があるんだ。そんな確信に、魂が揺さぶられた瞬間。それが、しゃらく旅倶楽部の原点になった。

誰もが、旅行に行けるわけではない。そんな社会に気づいた。そして自然に思った。
多くの人にこの喜びを伝えたい。その思いを行動に移すのに、さほど時間はかからなかった。共感してくれる友人が3人、私の生まれ育った町、神戸に集まった。





そこには現実という大きな壁

しゃらく旅倶楽部を始めるには、旅行業の取得や資金も必要になる。だが、貸してくれる金融機関もなかったの、昼も夜も夜中も皆で働いた。

日中は自分たちの事業で、夕方から居酒屋でアルバイト、そんな日々が2年間。

6畳一間で4人暮らしをし、寝食を共にすることで経費を削減した。

もう嫌だ、こんな生活我慢できない。そう逃げたしたくなったのは一度や二度ではないけれど、お墓参りする度に、亡き祖父に励まされた。

そして2年後、私たちしゃらく旅倶楽部が形になった。

2008年4月からスタートしたしゃらく旅倶楽部。

大きく宣伝はしていないけど、口コミで多くのお客様にご利用を頂いた。

一人一人のお客様と向かい合ってきた。

道中の安全はもちろんのこと、旅への想いを感じ取ることに必死になった。

今は特に、旅行前の不安、無理だと思う心、心のバリアを取り除くことに力を入れている。そして、遠くは、北海道や鹿児島まで、いろいろな場所に「想い」を積んで、エスコートヘルパーがお客様と共に旅に出る。

「またお願いしますね」その言葉がいつも待ち遠しい。

その結果、76%のお客様がリピーターになってくださっている。

多い方では月に1回ペースで、少ない方でも年に1回～2回。

二年先のご旅行までご予約いただいていることが、私たちは嬉しい。

お客様皆様が、私たちを家族のように思ってくださっていることが何よりも嬉しい。



「旅をあきらめないう
年齢を重ねても旅行を楽しむ気持ちに応援します。」



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