



はじめに

旅は最高のリハビリ



この冊子を手に取り、今こうして読んで頂いている読者の皆様に感謝を申し上げます。昨年発行した『旅の医学本』の作成段階から読者の皆様に受入れられるのか不安でありましたが、思いのほか好評で、参考になったという多くのコメントを寄せて頂きました。『旅の医学本』は、お客様視点で記載させて頂いたので、今度は一緒に旅行に行き、身の回りのお世話をされる方の視点から、このたび『旅の介護本』を発行する運びになりました。

話が変わりますが、「旅」とは誰にとっても生活上欠かせない普遍的なものだと思います。日々の生活範囲を超え、綺麗な風景を見る、観光名所に行く、歴史散策をする、美味しい料理を食べる、故郷に帰省するなどワクワクするような非日常的な時間を過ごすと、心が元気になるものだと思います。

そんな心を元気にする「旅」。誰もが1年に一度ぐらいは日々の日常から離れたいものですが、加齢によって身体能力が低下

すると、今まで何の不便も感じず、普通に出来ていたことが出来なくなったりして、多くの方が自信を失われます。そしてその結果、「旅をあきらめる」方が多くいらっしゃるように思います。そんな方にお話を聞いてみると、「今は無理だ、リハビリを頑張って、身体機能を少しでも回復させ、自分で多くの事が出来るようにならないと旅には行けない」とおっしゃいます。

身体機能の改善のため、リハビリに努め



ることは非常に大切なことであると思います。ただ、もっと大切なのは「心が元気になる」ことだと私は思います。

こんな事例があります。元来旅行好きで、旅行の企画をするのが一つの趣味だったあるお客様は、毎月、日帰りや、年に数回の1泊2日の旅行に行かれています。3年ほど前は、基本は車いすでの移動で、四脚杖を使えば少しの距離を歩くことも可能でしたが、階段はもとより、少しの段差すら乗り越えることが難しい方でした。ただ、そのお客様は、まず自分が行きたい所を自分で決め、一定の企画を自ら行う。その時点で「旅に行こう！」という思いが強くなります。そして毎月旅行に行くことで、体を動かす。普段の日常とは、また普段のリ



ハビリとは、風景も、使う筋肉も、そして何より気持ちが違う。そんな旅を何度も繰り返した結果、乗り越えることが出来なかった段差を乗り越え、ちょっとした階段であればゆっくりと登れるようになりました。旅は最高のリハビリ、それにはまず「旅に行こう!!」と思う強い気持ちを持ち、そして旅先で「動く」ことが一番。心と体が一つになると、そこには大きなパワーが生まれるのです。

「私は旅に行きたくても行けない」と思っている方には、是非『旅の医学本』を読んでほしい。そして「旅に連れて行ってあげたい」という思いをお持ちの方には、是非この冊子『旅の介護本』を読んでほしい。この冊子を読むことで、皆様の心の中に「旅に行く勇気」が生まれてくることを、私達は強く願っています。しゃらく旅倶楽部の800回に及ぶ介護付添旅行のノウハウがギュッと詰まったこの冊子が少しでも皆様の非日常を彩る「旅」の一助になることを願ってご挨拶に代えさせていただきます。

NPO 法人しゃらく 代表理事 小倉 謙

