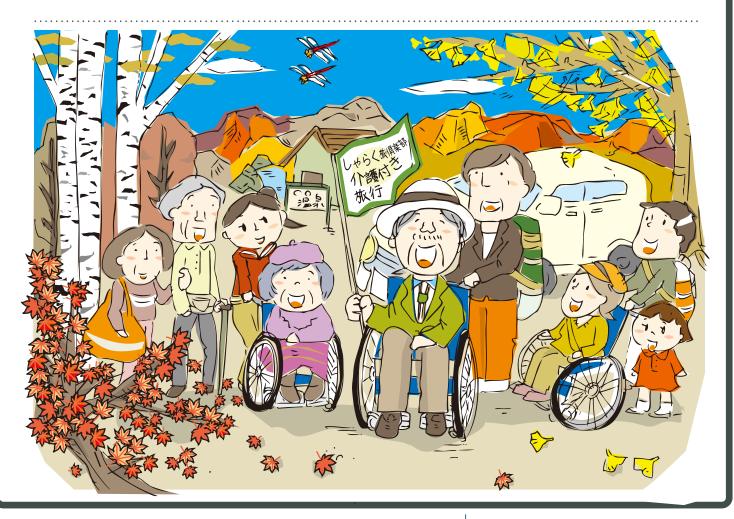
イラストでわかる

要分護者と旅行へ行く分助者の方のために! 😝 🐠 😡 😭 🚭 🚭 🕎

高齢者旅行の実績 900 名以上!「しゃらく旅倶楽部」のノウハウがつまった!

高齢者の「旅行」で使える家庭の介護

1 (自立度高め」「一部分助」「全分助」の事例から学ぶの人工を基プーストースを表現している。 「自立度高め」「一部分助」「全分助」の事例から学ぶの人工を基プーストースを表現している。 「自立度高め」「一部分助」「全分助」の事例から学ぶの人工を表現している。 「「「「自立度高め」「一部分助」「全分助」の事例から学ぶの事例から学ぶの人工を表現している。 「「「自立度高め」「一部分助」「全分助」の事例から学ぶの表現している。 「「「「自立度高め」「一部分助」「全分助」の事例から学ぶの表現している。 「「「「自立度高め」「一部分助」「全分助」の事例から学ぶの人工を表現している。 「「「「「「「「「」」」である。 「「「」」である。 「「「」」である。 「「」」である。 「「「」」である。 「「」」である。 「」である。 「」できなる。 「」できなる。 「」では、 「」である。 「」できなる。 「」できなる。 「」できなる。 「」では、 「」では、 「」できなる。 「」では、 「」できなる。 「」できなる。





月 次

- 02 筆者紹介/目次
- *04* はじめに「旅は最高のリハビリー

自立度の高い方の旅分護



06 九州新幹線 1泊2日の鹿児島旅行



- 5. 1. 移動
- (1) (1) 平地歩行 (7) (7)
 - ②段差越え イラスト
 - 3階段 (ラスト)
- 📆 2. 食事・排せつ・入浴
 - 10 ①食事 45以 注意するポイント
 - 11 ②排せつ (ラスト) 注意するポイント
 - 12 ③入浴 (片麻痺のある場合) (7531)

部分助の方の旅分護



- 14 香川屋島・金毘羅山・鷲羽山
- **15** 【コラム】看護師の一言コラム
- 📐 1. 一部分助の方の杖歩行
 - 17 ①平地歩行 /②段差越え 🌃 🗥
 - 18 ③階段(杖歩行) 1521
- 🚺 2. 食事・排せつ・入浴
 - 19 ①食事 (ラスト)
 - 20 ②排せつ 【コラム】多目的トイレについて
 - 21 ③入浴(片麻痺のある場合)

執筆の監修の協力

※全てのページが両者の執筆によるものではありません。



おぐら たけし 小倉 毅



1972 年兵庫県神戸市牛まれ。 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 (編著・大学教育出 版)」などがある。岡山市在住。



板本 泰樹



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。

全分助の方の旅分護



22 「行けた!」富山へのお墓参り

1.車いすでの移動分助

- 25 ①出発前の準備 /②車いす介助の留意点 4531【コラム】車いすの種類
- 26 ③平地での移動
 - 1) 舗装された道
 - 2) 不整地(砂利道など) 4521
- 27 ④段差・溝での移動
 - 1) 車いすでの段差(上り) 4521
 - 2) 車いすでの段差(下り) 4521
 - 3) 車いすで溝を越える場合
- 28 ⑤横断歩道・坂道の移動
 - 1) 横断歩道(車いす) (ラスト)
 - 2) 上り坂 (車いす) 1521
 - 3) 下り坂 (車いす) 1521

29 6階段移動

- 1) 階段の上り方 (車いす) 4521
- 2) 階段の上り方 (車いす) 1531

【コラム】車いすでの電車の乗り方

- 30 ⑦エレベーター・エスカレーターでの移動
 - 1) 車いすでのエレベーターの移動
 - 2) 車いすでのエスカレーターの移動

🚻 2. 食事・排せつ・入浴

- **31** ①食事(特殊食は事前の準備をしっかりと)
 - ②嚥下障害
- 全介助の方の排せつ(移動中)
 - 1)トイレでの全介助
 - 2) ベッドでの全介助(おむつ) 1521
- 34 全介助の方の入浴(旅先 1521)

ベッドからの起き上がりと車いすへの移乗

- 35 ①ベッドからの起き上がり
 - 1) 自立度の高い方の起き上がり
 - 2) 自立度の高い方の起き上がり(片麻痺の方)
- 36 3) 一部介助の方の起き上がり(片麻痺の方)
 - 4)全介助の方の起き上がり

- 37 ②ベッドから重いすへの移乗
 - 1) 一部介助の方の移乗(片麻痺の方)
 - 2) 全介助の方の移乗
- 38 【特別コラム】失敗しない旅のお供の車いす選び
- 40 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(介護編)
- 42 編集後記 /NPO 法人しゃらくについて

参考文献

- ◆「三訂 ガイドヘルパー養成研修テキスト 全身性障害者移動介護従事者養成研修過程」 ガイドヘルパー技術研究会/監修 中央法規 2003 年
- ◆「新·介護福祉士養成講座7 生活支援技術II」 介護福祉士養成講座編集委員会/編集 中央法規 2009年

『旅の介護耳』 高齢者の「旅行」で使える家庭の介護本

2012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 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



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、四点杖 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頂きます。

NPO 法人しゃらく 代表理事 小倉譲





自立度の高い方の旅行





■ 旅行をはじめるにあたって

F さんは姫路市に住む 83 歳の男性。昔から旅 行が大好きで、現役時代は毎週末旅行に出かけて いた。ところが 9 年前に脳梗塞で倒れ入院。現在 は奥様と二人三脚でリハビリに励んでいる。家の 中では手すりを使って歩行し、外出時は車いすを 利用。介助なしで遠出をすることに不安を感じ、旅 行に出たいと思いながらもなかなか出られずにい た。そんな時、しゃらく旅倶楽部の存在を知り、即 電話。今ではほぼ毎月日帰り旅行に出かけている。 今では当初に比べて歩行距離が延びただけでなく、 多少の段差も問題なく越えられるようになった。

そんな F さんの今回のご要望は 1 泊 2 日の鹿 児島旅行。新しく開通した九州新幹線に乗ってみ たい、十数年ぶりに鹿児島に行ってみたい、桜島が 観たいとのこと。F さんのお体の状態とこれらの ご要望をもとにプランニングを行なった。特に今 回は F さんがお一人での宿泊を希望されている こともあり、宿泊先の選定にも注意が必要だった。

二種類の九州新幹線に乗られるよう、行きは「み ずほ」、帰りは「さくら」で手配。リハビリをかねて いるため車いす専用座席はとらず、トイレに近い 車両の一番前の席をおさえました。

今回は F さんにとって脳梗塞発症後初めての お一人での宿泊となります。必要なことは全てご 自身でされることになるので、①つまづかないよ う入浴できるよう、洗面スペースも含めてフラッ トな部屋であること②F さんが車いすを押しなが ら移動しやすいスペースがあることを条件に部屋 を探しました。今回は F さんと相談しながら、着 替えや就寝の際の利便性を考え、あえてツインの お部屋にしました。

介護が必要なお客様の場合、お部屋で過ごす時 間が比較的長くなる分、宿泊先の選定はとても重

要になります。お客様にとって安全・安心で、リラックスして体を休めることができることに加え、 景観がいいこと、お食事がおいしいこと、サービス が行き届いていることなども重要な要素です。



はじめての力州新幹線

当日、まずは姫路から新幹線ひかりに乗車し、まもなく広島で九州新幹線「みずほ」に乗り換え。初めての九州新幹線に興味津々のFさん、車内を見回しながらゆったりと座れる座席に感心されていた。

F さんが車いすを押しながら歩かれる際、基本的にはFさんの右側(麻痺側)を歩くようにしています。

通常は乗車の際、事前に駅員さんに誘導・乗車 介助手伝いを依頼しますが、Fさんの場合は旅行 をリハビリ代わりに考えておられるので、あえて 自力でご乗車いただきます。但し、駅や電車によっ ては段差が高すぎたり、ホームと車両の幅が広す ぎたりするので、列車の入線時にFさんとアイコ ンタクトを取りながら、厳しいと思われる場合は すぐに車いすに座っていただき乗車をお手伝いす るようにしています。

新幹線に乗車する際気をつけるべきこととして、 当然のことかもしれませんが、指定した座席に近 い方の入口から乗る、ということです。というのも 「こだま」や「ひかり」の一部は通路が狭く、車いす の通るスペースがない場合もあるからです。

鹿児島に到着。鹿児島名物の黒豚しゃぶしゃぶをいただいた後、鹿児島市内を散策。Fさんご自身で車いすを押しながら徒歩で進む。西郷隆盛像等観光名所を回った後、市電で天文館へ。

F さんのお食事場所を探す際に最も大事にしていることは「バリアフリー状況を最優先に考えない」ということです。まずは「その地域でしか食べられないもの」や「多少料金が上がってもおいしい

もの」を探した上で、そのお店のバリアフリー状況 に応じてどのように対応するかを考えます。座席 はできる限りテーブル席にしていただきますが、 F さんの場合は掘ごたつでもご自身で対応可能で す。お座敷でのお食事となる場合は、高さのある椅 子を利用したり、椅子や座布団を重ねたりして工 夫します。その際、滑り止めマットを利用するなど して安全確保を怠らないよう注意します。

F さんの旅行の際、必ずご自身で歩いていただく時間を設けます。楽しみながらもできるだけ体を動かしていただくためです。その点を踏まえた上で市電等も予めバリアフリー状況を調べます。

排泄に関しては F さんご自身でされるので、麻痺側後方に立って倒れることのないよう見守りをします。ただし手すりがついているトイレのほうが姿勢もとりやすく安定するのでできるだけバリアフリー設備が整ったトイレを予め探しておきます。

鹿児島市内で最も大きい繁華街、天文館でウィンドウショッピング。それぞれの土地のデパートや商店街を見てまわるのがお好きな F さんと 1時間ほど観て回った。

基本的には階段での移動がないように行程を組みますが、あえて入れる場合もあります。その際最も気をつけることは①ご本人様の力で無理なく移動が可能であること②急がず移動ができることを条件としています。①に関しては「ご自身のチャレンジする意欲」が失われるような失敗が起こらないよう注意し、自信をつけていただくような声かけや配慮を欠かさないこと、②に関しては、バスの乗り降りなど、人目を気にして急いでしまう状況は極力避け、ご自身のペースで「心の準備」ができることを最も大切に考えています。

また、移動の際に気をつけることは「お客様の目線に合わせること」です。例えば駅や繁華街など人ごみの中を車椅子で移動する際、お客様の目線の高さで見ると人の体等の障害物による圧迫感や、子どもが名ばまで走ってきたり、車がそばを通る

ときの恐怖感が高いことに留意します。さらに車いす乗車時は、立っている状態よりも常に低い位置に体があるため、体が冷えやすかったり、車の排気ガスを吸い込みやすかったりすることにも注意が必要です。

夕方、タクシーでホテルへ。部屋に到着すると、目の前には桜島が。しみじみと眺める F さん。10 年以上前に来られたときのことを思い出されているのだろうか。夕食後、さすがにお疲れだったのか、早めにご就寝。

2 日目は貸切タクシーでの移動。市場を訪ねた 後は、お待ちかねの仙厳園へ。江戸時代初期に藩主 の島津公により築庭された見事な景観に、庭園が お好きなFさんも大満足のご様子。

仙巌園のバリアフリー状況も事前に調べていたので問題なく楽しめました。体力的に無理がないか様子を見ながら、舗装されている道はできるだけ F さんご自身で歩いていただきました。一方で砂利道も多かったため、そこではできる限り車いすに座っていただき、前輪を浮かせてゆっくり走行するようにしました。慣れていない方の場合は怖がられたり気分を悪くされることもあるのでご本人さんの様子をよく観察しながら、必要に応じて声かけをします。

その後、南洲墓地〜美山沈壽官窯〜花かごしま 2011 会場へ。薩摩焼のふるさと美山の沈壽官窯 では、なんともタイミングよく十五代目ご本人に お目にかかることができ、タクシー運転手さんの はからいで写真まで一緒に撮らせていただいた。 鹿児島駅でおみやげを購入後、新幹線さくらで帰 路に。

Fさんとの 1 泊旅行は、終わってみればいつも通りとても楽しい旅行でした。次回は日帰りで山口に行きたいとのこと。また楽しい旅行になるよう頑張ります!

スケジュール <1 日目>

時間 行程 7:10 エスコートヘルパーがご自宅に到着 8:05 新幹線ひかり 491 号に乗車 9:13 広島駅で新幹線みずほ603号へ 11:36 鹿児島中央駅に到着 昼食 中央公園~西郷隆盛銅像~黎明館~ 薩摩義士碑~天文館散策 16:45 タクシーでホテルへ 17:00 鹿児島サンロイヤルホテルにご到着 18:30 夕食

スケジュール 〈2日目〉

時間	行程		
	 起床・朝食		
9:00	ホテルを出発		
	市場〜仙巌園〜江口蓬莱館で昼食		
	〜沈寿官陶苑〜花かごしま 2011 会場		
14:30	鹿児島中央駅に到着、お買い物		
15:57	UNICO 鹿児島で休憩		
	新幹線さくら420号博多行きに乗車		
19:43	JR姫路駅に到着		
	徒歩で自宅へ		
	自宅に到着		
	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 2

備考

- ●平成 14 年 脳梗塞で倒れて入院、 現在はリハビリ目的で通院中
- ●狭心症、高血圧 ※障害者手帳あり(2級・1種)
- ●脳梗塞による右上肢機能障害 3 級
- ●脳梗塞による右下肢機能障害3級



自立度が高い方の旅介護

1. 移動

□ 平地歩行のおくかト

- 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)。
- ❸ 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。



介助者は「(旅行者が)自分で歩けるから大丈夫」という気持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

- 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。



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。

8 旅行者の体調確認を行います。

8 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。
- 習問題を
 対している。

 2 階段を
 対している。

 2 階段を
 対している。

 2 では、
 対します。

 3 では、
 対します。

 3 では、
 対します。

 3 では、
 対します。

 3 では、
 対します。

 4 では、
 対しまする

 4 では、
 対します。

 4 では、
 対しまする

 4 では、
 はいまする

 4 では、
 はいまする
 はいまする
- 常に旅行者の体調確認を行います。
- 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。



転倒しそうになった場合に、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



自立度が高い方の旅介護

2. 食事・排せつ・入浴

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。



(注意するポイント

- 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。
- ◆ 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。
- **6** 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。
- ❸ 楽しい雰囲気のなかで、しっかりと食べて頂けるかを見守りましょう。



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 #tə

観光地のトイレは、自宅や施設のトイレと勝手が違い、旅行客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)



トイレに入ったら、手すりを持っていただいて下 *へ*着を下します。



しっかりと支え て便器に座って ♪ いただきます。





拭くときは陰部 を前から後ろへ 拭きます。

注意するポイント

- 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)
- ◆ 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。)
- **6** 夜間の排せつ介助時は、トイレへの移動途中に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。



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)

- ❶ 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。

(!) 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、もしもの時を考え力ギはかけないようにします。
- ❸ 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。
- ❹ 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)



- **6** 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。
- ❸ 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。
- ⑤ 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。
- 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)
- 虚 転倒しないように、床の泡を洗い流しましょう。
- ® 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。
- ☑ 健側の足を浴槽に入れた後に患側の足を入れます。
- ₲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。
- ⑥ 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。
- 切 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。
- ⑤ 上がり湯をかけ、浴室内で軽く水分をとります。
- 🔞 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)
- ② 髪を乾かす際、ドライヤーは、頭から 20 cm以上離します。
- 2 水分補給を行い、体調確認をします。



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。





旅行事例

一部分助が必要な方のご旅行





冬、寒い中のご旅行

12月、何度もご旅行をご一緒させていただいているお客様と娘さんとの3人で、今回は徳島経由で香川屋島と金毘羅山、鷲羽山を回る旅に出た。

明石市の施設を出発し、明石大橋を通り香川県 へと足を運ぶ。お客様は利尿剤を服薬されていた が、トイレ休憩が多いと、車の乗下車の回数も増 え、体力の消耗に繋がる。

時計を小まめに見ながら、1時間に最低1回はトイレ休憩が取れる行程を組み、その都度お声かけを行って、必要性が生じた時にはすぐトイレに行けるようにしました。また、ズボンを濡らした場合を考え、多目的トイレのあるところを中心に休憩をとりました。もし濡れてしまった場合、多目的

トイレならばゆったり作業ができ、お客様が寒くないよう膝かけ等を使用しながら衣服の着脱も可能です。

屋島に到着後すぐに昼食。夜はホテルで豪華な料理が出るため、お昼は消化しやすく、体が温まるうどんを食べることに。自分で食べることができるお客様だが、うどんの汁を飲むのにお椀が重いため一部介助が必要だった。

ここは完全なバリアフリーのお店ではなく、化 粧敷居があって車いすでの通行が難しい事は事前 に分かっていましたが、人気があり美味しいお店 だと評判だったので、化粧敷居を越える所だけ 立って頂き介助しながら入店して頂きました。ま た、車いすのまま食事が出来るように、テーブルの 高さを事前に確認することで、身体的負担を軽減 しました。膝が机にあたるので、車いすのフットレ

ストをはずして対応しました。

お腹が満たされ体も温まった後、屋島へ。観光 ボランティアさんによる源平の語りに熱心に耳を 傾けられていた。歴史だけでなく、景色の美しさ にもご満足いただけたよう。

無理して外を歩くのではなく、寒さが体にこた えないよう、可能な限り車の中から観光を楽しん でいただくようにしました。また、普段なら車で進 入してはいけない所にも、事前に連絡を入れて入 れるようにしました。

移動も宿泊先でも安全に

屋島観光を満喫した後、一路ホテルへ。ホテル に到着後、一時間ほどお部屋でのんびりご休憩と なった。その間にお客様のお楽しみの一つ、温泉 の準備。大浴場での入浴をご希望とのことで、よ り安全に入っていただくために混雑の少ない時間 帯を予めホテルに聞いておいたのだが、その予定 通りに入ることができた。

ホテル到着後、ベッドに手すりを設置し、血圧に 体温とバイタルサインチェックを行いました。熱 もなく血圧も正常であったため、お風呂に入りま した。

お風呂場では、床が濡れているだけでなく、石鹸 等が足に付着して転倒するリスクを考慮して、安 全のため脱衣所まで車いすで向かい、脱衣所から は、お風呂用のシャワーキャリーに乗りかえて体 を洗います。浴槽に入る時は、お客様の利き腕の逆 側から介助を行います。身体能力が低下している お客様の場合、お風呂でも溺れる事があります。不 慮の事故を防ぐと同時に、顔色に変化がないか常 に観察します。また、トイレの心配をされるお客様 は水分補給をあまりしないため、脱水症状を防ぐ ため、入浴前後には必ずコップ一杯の水を飲んで

頂きました。

お風呂から上がり、しばらく休憩した後、お楽 しみのご夕食。旅先でのお食事は、施設に入居さ れているお客様にとっては何よりの楽しみであ る。施設ではあまり多くを食べないお客様も、ご 家族が驚くほど出てくる料理に手が伸びる。刺身 などは普段ほとんど食べられないこともあって、 美味しそうに召し上がっていた。

部屋内の移動は、普段から歩行器を使用してい るので、車いすを歩行器代わりにして移動します。 また、エスコートヘルパーも同室に泊まり、室内の 移動中も見守り、夜もご自身でトイレに行けるよ う、手すりを設置することに加えて、トイレの電気 は付けたままにしておきました。

翌朝、今回のホテルの最大の魅力でもある日の 出鑑賞。じわじわと昇る太陽を見つめるお客様。 何を思っておられたのだろうか。

その後、一行は金毘羅山へ。昔、奥様と一緒に 訪れたことがあるというこの神社へは、今回は娘 さんとのご参拝。金毘羅山の 1368 段の階段を 上る事は難しいため、事前に車での登山を申請し、 許可を得た。本宮へのお参りをすませることがで きたお客様には大変で満足いただけたようであっ た。

最後は鷲羽山に立ち寄り、明石の施設へ。最後 はさすがにおつかれになったのか、少しウトウト されているようだった。しかし、娘さんとの親子 水いらずの楽しい旅行は、お客様にとっても印象 深いご旅行だったに違いない。



スケジュール <1 日目>

時間	行程
8:45	 エスコートヘルパーがお迎え
	PA·SA でトイレ休憩 (1 時間に 1 回以上)
12:00	うどん本陣山田屋で昼食
	昼食・休憩後、屋島へ
13:20	瀬戸内海国立公園屋島を散策
	血の池・屋島寺・談古嶺等
16:00	喜代美山荘 花樹海へ
	小休憩(1時間前後)
18:30	入浴
	夕食
	食事後・就寝

ケジュール <2 日目>

時間	行程
	 朝食
8:50	ホテルを出発
	金刀比羅宮へ
	むかし下津井回舟問屋へ
12:00	昼食
	鷲羽山へ
	レストハウスでお買い物・トイレ休憩
	鷲羽山をご出発
17:00	SA・PAでトイレ休憩(1時間に1回以上)
	ご自宅に到着
	 エスコートヘルパーが帰ります。

介護度 | 要介護]

備考

- ●足に浮腫があり、心筋症傾向あり。
- ●施設では歩行器を使用。旅行中は基本的 に車いすで移動し、宿泊施設内では車い すを歩行器がわりに使用。

看護師の一言コラム

お風呂に入った時、頭がクラっとしたり、 胸がドキドキした事はありませんか?

熱いお風呂に急に入ると、血管が開き、血圧が やや下がります。その一方で、交感神経が刺激さ れて脈が早くなり、血圧が上がることもありま す。要するに、入浴前後で血圧が急変動すること があり、発作のリスクが生まれます。

ぬるま湯での半身浴をお勧めします。

飲酒した後の入浴は更に危険

飲酒後の入浴は、更に血管が開き血圧が下が ります。血圧が下がりすぎて、立ち上がった際に、 十分な血流が頭に届かず、フラッとして倒れた り、脳梗塞を起こす事もありますので、飲酒後の お風呂は厳禁です。

食後の入浴は、1時間あけましょう

腸が食べた物を消化するには多くの血流が必 要になり、胃に血液が集中します。その為、血圧 が不安定となり心臓に負担がかかりやすくなる ため、注意が必要です。食後必ず 1 時間はあけ て入浴しましょう。

入浴前後には水分補給を

体内で水分の占める割合は非常に大きく、成 人では約60%と言われています。ただ、加齢に より徐々に代謝が衰え、体内に蓄えられている 水分も減ってきます。

その一方、吐く息や皮膚から体内の水分が蒸 発するだけでなく、入浴中は想像以上に発汗し ます。その結果、血液が濃縮して血の固まりがで きやすくなり、それが血管に詰まると梗塞を起 こします。入浴前にコップ一杯、入浴後にコップ 一杯を目安に、水分補給をしましょう。

入浴後の脱衣所での注意

着替えている時、脱衣所が寒いと、その刺激で 交感神経が亢進して、急激に血圧が上がったり して脳出血などを起こすことがあります。

体が急激に冷えないよう、バスタオルを羽織 るなどの対応が大切です。



一部介助の方の旅介護

1. 一部分助の方の杖歩行

① 平地步行 (3動作步行)

旅行者は杖を斜め前方に出します。

- (杖は健側のつま先 15 cm前方、外側に 15 cmの 所に出します)
- ⑥ 旅行者は麻痺側の足を出します。→麻痺側の足が出たのを確認し、介助者も足を出します。
- ₫ 旅行者は健側の足を前に出し、足を揃えます。

2 段差越え

- 障害物や溝等に近づきます。
- ♪ 介助者は旅行者の麻痺側に立ち、麻痺側の腕と腰に手を添えて支えます。
- 3 旅行者は杖を障害物の向こう側に出します。
- 4 麻痺側の足を障害物の向こう側に出します。
- 6 健側の足を前に出し、障害物を跨ぎます。



介助者は「(旅行者が)自分で歩けるから大丈夫」という気持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。

注意するポイント

2 動作歩行 3 動作歩行 麻痺側の足と杖を同時に出し、次に健側の足を出すようにします(速いが不安定)。 杖を前につき、麻痺側の足を出し、健側の足を出します(遅いが安定性が増す)。





8 階段

杖歩行での階段 <上り>

- 介助者は、旅行者の麻痺側後方にいるようにします。
- 2 まず杖を一段上に上げます。
- 3 健側の足を一段上に上げます。
- 4 麻痺側の足を一段上げます。
- 6 2~4の繰り返し
- 6 常に旅行者の体調確認を行います。

杖歩行での階段 <下り>

- 介助者は麻痺側前方にいるようにし、片足を一段下ろして歩幅を大きくとり、腰を落とします。
- 2 介助者は麻痺側の手と腰に手を添えて支えます。
- 3 旅行者は杖を先に出します。
- 4 麻痺側の足を一段下ろします。
- 6 健側の足を下ろします。



階段を昇る場合は、 杖→健側の足→麻痺側の足 階段を降りる場合は、 杖→麻痺側の足→健側の足 ※手すりがある場合は、なるべく手すりを使うようにしましょう





(!) シルバーカーや車いすのハンドリムをもって歩行する旅行者

何とか自分で歩行できる旅行者でも、普段とは違う観光地で歩き、旅館に泊まる場合は、時としてバランスを崩し転倒することも考えられます。

介助者は、普段とは違う場所での介護支援となるため、「いつもできているから大丈夫」という 視点ではなく、その場の環境と旅行者の状態を常に観察する必要があります。

一部介助の方の旅介護

2. 食事・排せつ・入浴

1 食事

車いすを利用する旅行者が食事時に心配するのは、レストランの机に車いすが入るかどうかということです。もし、旅行者の足が机に当たりそうな場合はフットレストを上げ、足が直接床につくようにしましょう。但し、両足が床に付かない状態だと姿勢が保持できないため危険です。旅行者の姿勢が保持できる環境で食事ができる配慮をしましょう。

また、一部介助の方の食事方法については、自立可能な場合(P10)と、全介助の場合(P31)で、より身体の状態の近い方をご参照ください。

(注意するポイント

- 料理を口に運べるかを確認しましょう。
- ② お店やホテルで出されている料理が、旅行者が食べられる大きさになっていない場合は、隣に座り 「食べられる大きさ」に切り分けましょう。
- **3** 咀嚼(喉を通る大きさ噛み砕く)や嚥下(飲み込んで胃に送る)ができているかを確認しましょう。
- ❹ 握りやすいスプーンやフォーク等の福祉用具を使用する場合は、事前に準備しておきましょう。



レストランや旅館の食器が使いにくい場合は、取り皿を準備する等の工夫をするとよいでしょう。

食事で使える様々な自助具等





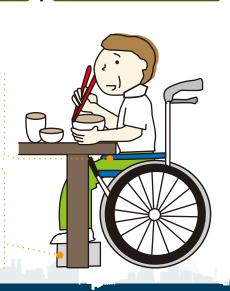
良い姿勢



悪い姿勢

天板の下に肘置きが入る方が楽に座れます。

足がつかない場合は何か踏み台を置くと楽に座れます。





自立度の高い方に同じ

観光地のトイレでは、自宅や施設のトイレと勝手が違い、旅行客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等、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、排尿の回数の確認をしましょう)

注意するポイント

- 利用者の気持ちを考え、1時間に1回は排せつの有無を確認しましょう。 (その日の気候・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)。
- ① 介護方法の希望を細かく聞くなどして、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)
- ♠ 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。 (プライバシーに配慮しましょう)
- 6 観光先のトイレを利用する場合、洋式トイレの便座の形態(U型・O型)の確認、小便器の形態を確認をしておきましょう。(小便器の形態によっては、立位による排せつが難しい場合があります)
- ⑥ 夜間の排せつ介助時は、トイレに移動途中に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。
- ⑦ 排せつ後は体調の確認を行いましょう。



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。

! 多目的トイレについて

多目的トイレとは、通常のトイレ付近に設置されており、全ての人が利用できるユニバーサルデザインとなっています。つまり、高齢者や妊婦、乳幼児や障がい児(者)、旅行中で疲れている方等、いつでも誰でも利用できるトイレのことです。また、多目的トイレ内は、車いすが移動できる広さが確保され、さらに可動式の手すりや折りたたみ式簡易ベッド、汚物流し、非常時用の連絡ボタンが設置されているので安心して利用できます。

- **多** 入
 - 旅行者に介助内容を説明し、同意を得ます。
 - ② 大浴場ではなく、部屋にあるお風呂を利用する場合は、転倒予防のため、滑り止めマット、バスボードを利用するとより安全に入浴できます。
 - ⑥ 旅行者が大浴場等でシャワーチェアーを利用する場合は、入浴直前にシャワーチェアーを 浴槽の湯やシャワーで温めておきます。
 - 介助者は、旅行者の麻痺側の腕と腰を支えながら浴槽に移動します。
 - **6** 旅行者にシャワーチェアーに座ってもらいます。
 - ⑤ シャワーやお湯は、介助者の手に直接かけ温度の確認を行った後、旅行者の心臓から遠い方の 足元からかけるようにします。
 - ♂ 洗身・洗髪は、旅行者にできることは自らしてもらい、洗い残しの部分を介助します。 (頭皮は、介助者の指の腹でもむようにシャンプーすると気持がよいです。)
 - ⑤ 洗い終えたら、浴槽の縁に設置したバスボード(健側から入浴できるように設置)に座ってもらいます。
 - ⑤ 旅行者の健側の足を浴槽に入れて頂き、介助者が麻痺側の膝関節を支えながら浴槽に入ります。
 - ●前屈みになりながら、ゆっくりと湯につかってもらいます。
 - 旅行者が浴槽内でバランスを崩さないように姿勢を安定させます。
 - ② 浴槽の縁や手すりを持ってもらい、前屈みの姿勢で立ち上がります。 介護者は臀部を持って支えます。
 - **® 浴槽の縁やバスボードに腰掛けてもらいます。**
 - が行者の背部と膝関節を支え、麻痺側から出てもらいます。
 - **⑤** シャワーチェアーに移動します。









旅行事例

全分助の方の旅行





寝たきりでも旅行へ行きたい

1 日のほとんどの時間を寝て過ごす O さんは、 亡き夫のお墓参りに行きたいと強く願っていた。 ただ、頼れる身内もなく、旅の実現は難しいと思っ ていた。ある日、知り合いの弁護士さんがしゃらく 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が、その墓地の状況を把握しなければならない。場合によっては墓地の中で道具を使う必要があり、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、様々な 下見を行いました。そのためのポイントは、出発か ら帰省までの仮の行程を作り、その中でどんなバ リアがあるかを調査すること。特に今回は、次の 2 点に特に注意を払いました。

①お寺の中にあるお墓

コンクリートの段差だらけでした。車いすでお墓の間を通ることはとても難しそうでしたが、せっかくお墓に来たのに仏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ります。

②食事場所とホテル

下肢筋力がなく、立位が無理な旅行者の方には、 リクライニング車いすでの移動が原則。つまり、車 いすが入れない所は、旅行者も行けない事になり ます。食事は O さんからの要望で、寿司屋をメイ ンで探しました。バリアフリーの寿司屋はなかな かなく、車いすでも入店が可能な寿司屋を探す事 にしました。リクライニング車いすはサイズが大 きいため、ホテルは部屋の中にゆったりと動けるだけのスペースが確保されている所であることを 最優先に探しました。

仲のよかった昔のご友人に会いたい。それも O さんの願いの一つ。しかし、そのご友人の連絡先がわからないといった状況で今回の旅の企画。二度富山に足を運び、お墓参りの仕方をあれこれ検討したり、ご親戚等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すことができた。

移動中の様々な課題

旅行当日、待ちきれない様子の O さん。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る。

今回の旅ではリハビリパンツを着用されていたが、移動中は車いす用のトイレでもスペースは十分でなく、大きなリクライニング車いすは全部入り切らなかった。また、列車内の多目的室でも、下肢筋力がない O さんをベッドに移乗する事は難しかった。今回は 2 名のエスコートヘルパーがいたので、一人が膝かけで人工カーテンを作ることで無事に対応することができた。

富山に到着すると、O さん兼ねてからのご要望で、お寿司を食べに。普段はなかなか口に出来ない新鮮なネタのお寿司。持参したアルコールとウェットティシュで手を綺麗に洗い、江戸前風に手づかみで大好きな大トロ五貫をペロリと平らげる。糖尿病なので、エスコートヘルパーが食事の見守りと抑制をしっかりと行った。

移動中も寝たきりの方の場合、ベッドに横になった状態での介護に十分な場所の確保が難しいため、お寿司屋さんの承諾を得て、リハビリパンツの交換をします。これも事前にお店に確認し、他のお客様がいない時間であればと承諾を得ていたからこそできました。

お坊さんの読経の際も仏前で手を合わせ、無事にお墓参りをすませることができた。 このたった 40 分程度のためのコーディネートにも数十時間がかかっているが、それだけの価値は十分あったように思う。

夜は、ご友人とそのご家族がかけつけてくださった。久しぶりの再会。今までにない最高の笑顔。 体は動かなくなったけど、心は当時のまま元気だよ、と微笑む 0 さん。

お部屋に戻ってからは、普段にない動きをしたせいか、汗をかいた。たとえバリアフリールームであっても、お体の状態によっては不十分な事もある。今回も下肢筋力のない O さんには跨ぐ事が難しい浴槽であったため、シャワーのみで汗を流した。また、女性 1 人での介助では難しいため、現地の有資格者にヘルプをお願いし、2名での入浴介助により安全が確保された。

ベッドも、いつも使用している特殊寝台ではなく普通のベッド。ホテルのマットレスが軟らかく、腰を下ろすと大きく窪む。また、高さ調整も出来ず、ベッドとベッドの間も広くない。O さんにとって、大きな不安を感じる所であり、介助者としても気を張るところだ。

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、数日ぶりに見ると不思



議と新鮮さを感じる。

今回は電車と介護タクシーでのご旅行。車いすでの移動を極力短くしたとはいえ、転倒防止バーのあるリクライニング車いすでの移動は、横断歩道を渡って、歩道に上がる小さな段差でさえ乗り越えるが難しかったりします。リクライニング車いすでの移動は普通の車いすよりも色々な面でずっと難しい事が分かりました。

1泊2日の旅行。いろいろ不安があったが、しっかりと計画をしてさえいれば旅行を十分に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Oさん。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。

● その他のメモ

企業度	要介護 5
ノー 遺伝型	「女儿豉し

年 齢 69 歳

出発地 大阪府大東市

行 先 富山県

同 行 エスコートへルパー2名現地で看護師1名

備考

□食事制限あり

□下肢筋力なし

□トイレは、常に紙オムツだったが、 今回はリハビリパンツにて対応。

ご要望

亡き夫のお墓参りに行きたい。仲の良かったお友達に会いたい。

お友達探しは、地域包括支援センター等を あたったものの、一人も見つからず、お客様 自身の本家を訪ねて何とか探し当てた。

スケジュール <1 日目>

時間	行程		
8:10	 エスコートヘルパーがお出迎え		
9:10	 JR新大阪駅に到着		
9:46	 JR特急サンダーバード 15号に乗車		
12:48	JR高岡駅に到着		
13:10	昼食		
	介護タクシーでご主人様のお墓へ		
14:30	お墓参り		
15:30	ご主人様の実家を訪問		
17:00	ホテルに到着		
	休憩		
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。

スケジュール <2 日目>

時間	行程
7:30	 起床·朝食
10:00	砺波ロイヤルホテルを出発
11:00	ご実家に到着
	タクシーでご実家を出発
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
14:31	JR特急サンダーバード30号に乗車
17:30	JR新大阪駅に到着
17:45	介護タクシーでご自宅へ
18:30	で自宅に到着
18:50	エスコートヘルパーが帰社

車いすでの移動



1. 車いすでの移動分助

① 出発前の準備

タイヤの空気圧が不十分だと車いすが重くなるだけでなく、ブレーキの効きも悪くなり大変危険です。車いすに乗る方の安全のためにも、旅行前には必ず確認しましょう。特に自立度が高く、必要時のみに車いすを利用する場合、空気を入れる口にある虫ゴムが劣化して空気が漏れてしまうことがあります。楽しく安全に旅行するためにも、虫ゴムを交換してから出かけましょう。

(!) 車いすの種類 ※P38 に「失敗しない旅のお供の車いす選び」のコーナーがあります。

標準型の自走式 後輪(大車輪)が大きいのが特徴で、旅行者自身が操作できるタイプです。

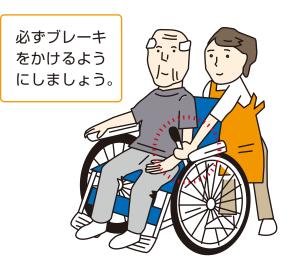
標準型の介助式 家族やエスコートヘルパーが操作するタイプです。後輪(大車輪)が小さいので 折りたたんでの運搬が容易です。

モジュール型 旅行者の体格に合わせて、座面の高さや背もたれの角度を調整できるタイプです。

リクライニング型 長時間の座位保持ができない場合に利用すると安心な車いすです。特徴は、身体全体を支えることができ、背もたれを後方に傾けることができることです(背もたれを座面と同じ高さまで倒せる、またフットレストが座面の高さまで上がるものもあります。)

2 車いすが助の留意点

- 車いす介助を行う場合、止まる時や車いすから離れる時は必ずブレーキをかける習慣をつけましょう。(必ず片手はハンドルを持ち、もう片方の手でブレーキをかけます)
- 2 車いすに乗っている旅行者は、地面から近いため、介助者以上にスピードを感じています。旅行者に安心してもらうためにも、常にスピードの確認をしましょう。また乗用車が車いすの真横を通る場合、車いすに乗っている方は視覚を遮られ恐怖を感じるだけでなく、乗用車のマフラーと車いすに乗っている方の顔との距離が近くなり、排気ガスを吸いやすくなるので注意しましょう。



- む 車いす介助時は、車いすの幅を気にするのではなく、フットサポートやアームサポート(肘当て)から出ている手足が障害物や人とぶつからないよう注意しましょう。また、狭い場所を通過する場合は、「通ります」等と声をかけ、周りに注意を促し、旅行者の安全を守りましょう。
- ◆ 走行中の方向転換は、車いすのバランスを崩すだけでなく、旅行者もご気分を悪くする場合があります。できる限り、停止した状態か低速時にゆっくりと方向転換をしましょう。

19 平地での移動

1)舗装された道

平らに見える道路でも、殆どの道が左右どちらかに傾いています。利用者の身体が傾くようであれば、安全な場所で旅行者の姿勢を直しましょう。

2)不整地(砂利道等)

基本的に舗装されていない道(砂地や砂利道)はできるだけ避けるべきです。ただ、観光地は、地域の 文化や自然景観、寺院、史跡などを保存するため舗装されていない道路が多くあり、やむをえず不整地 を走行する場合の基本的な介助方法を以下に示します。

前向き走行 → 前輪を上げて走行します。



凸凹の大きい箇所は、前輪が横に向きロックがかかります。走行が可能な場合でもバランスを取るのが難しいため、前輪を上げて走行するといいでしょう。

- ① 不整地(砂利道等)を走行する旨を旅行者に伝え了解を得ます。
- ② 前輪を上げる、後ろ向き走行のどちらの方法が 良いか尋ねます。
- 介助者は、ティッピングレバーを踏み込みながら、グリップ(ハンドル)を下に押し下げ、前輪を上げます。
- ◆ 利用者に「大丈夫ですか」等の声かけを行い、了解を得てそのまま走行します。

後ろ向き走行



凸凹が小さい場合は、後ろ向き走行が可能です

- ① 不整地(砂利道等)を走行する旨を旅行者に伝え了解を得ます。
- ② 前輪を上げての走行、後ろ向き走行のどちらが 良いか旅行者に尋ねます。(凸凹が大きい場合 や砂地はキャスターを上げることをお勧めし ます)
- 前輪の向きが変わらないよう真っ直ぐに走行します。(蛇行すると前輪が横に向き、ロックがかかります)
- かから、ご気分をお聞きします。
- **6** 不整地走行が長かった場合は、休憩を挟みましょう。

4 段差。溝での移動

1) 車いすでの段差 <上り>

- 旅行者に段差を越える了解を得ます。
- ② 段差に対して車いすを正面に向けます。
- ① 介護者はティッピングレバーを踏み込みながら、グリップ(ハンドル)を下に押し下げ、前輪を上げます。
- ◆ そのまま前進し、前輪を段差の上にゆっくりと下ろします。
- **6** 後輪を段差にしっかりと付けます。
- びリップを前方に持ち上げ車いすを押し上げます。

2) 車いすでの段差 〈下り〉

- 旅行者に段差を越える了解を得ます。(段差は必ず後ろ向きで降りてください)
- 2 後輪を静かにゆっくりと下ろします。
- 介護者は、ティッピングレバーを踏み込み前輪を持ち上げます。(そのまま下がると、フットレストに置いてある旅行者の足先が段差に当たる可能性があるためです)
- ◆ そのまま後ろに進み、旅行者の足が段差に当たらないことを確認し、ゆっくりと静かに下ろします。
- 6 旅行者の体調確認を行います。









T h







3) 車いすで溝を越える場合

大きな溝がある場合は、違う道を選択したほうがよいでしょう。どうしても跨いで渡る必要がある場合は、介助者の人数を増やすなどして、誰か人の手を借りて、数人で車いすを持ち上げ溝を跨ぐようにしましょう。

小さな溝を越える場合は、前輪を上げたまま溝を跨ぎます。その後、後輪を溝の手前から少し持ち上げて 溝を越えます。このとき、斜めにまたぐと後輪が溝にはまりバランスを崩す場合があるので注意してくだ さい。また、道路上にある「グレーティング(溝蓋)」は、前輪が挟まり動けなくなる、若しくはバランスを崩 し旅行者が転倒する可能性があるため、避けて通るか、溝を越える要領でまたぐ必要があります。



6 横断歩道の坂道の移動

1)横断歩道(車いす)

- 参道から横断歩道を渡る場合は、そのまま直進して 横断歩道に入ります。
- 横断歩道から歩道に入る場合、斜めに入ると車いすがバランスを崩し転倒する恐れがあるので、縁石に対して直角に入れるよう方向を変えます。このときも、バランスを崩さないように注意し、減速して車いすの方向を変えます。
- ④ 歩道に入る場合は、小さな段差(縁石)があるため、 ティッピングレバーを踏み、前輪を少し上げて進み ます。
- 旅行者の体調確認を行います。

2) 上り坂(車いす)

- 旅行者に上り坂を上る了解を得ます。
- ② 車いすが下がらないように、介助者は脇をしっかりと締め、歩幅を広げてゆっくりと進んでいきます。 この時、少し車いすにもたれかかるようにすると押しやすくなります。

(途中で休憩する場合は、介護者は必ず車いすの後ろに立ち、ブレーキをかけて休憩します)

③ 旅行者の体調確認を行います。





3) 下り坂(車いす)

【緩やかな下り坂の場合】

旅行者に進行方向に向かって下りる了解を得ます。 緩やかな下り坂の場合は、進行方向に向かって走行す ることができますが、介護者は車いすを引くように降 りていきます。この時、急に車いすを止めると旅行者 が車いすから飛び出てしまうので、恐怖感を与えない ようにゆっくりと降りてください。

【急な下り坂の場合】

後ろ向きで下りる了解を得ます。急な下り坂は後ろ向きで下りますが、坂道が急勾配であることや、進行方向が見えないために旅行者の恐怖感も倍増します。介護者は足下、後方に注意を払いながら、両足を大きく開きゆっくりと下りていきます。



階段移動

車いすでの階段移動はできるだけ避けます。どうしても避けられない場合は、「階段を上がる場合も 下りる場合も、旅行者が階段の高い方を見て移動できるように|支援します。但し、旅行者によっては 常に進行方向に向かって昇降をしたいとおっしゃる場合があることも覚えておきましょう。2人から 4人で介助する方法がありますが、利用者の安全を考え4人で介助することをお勧めします。

1)階段の上り方(車いす)

- 🕕 階段を上る了解を得ます。
- ② 車いすを階段の正面に止め、ブレーキをかけて後輪 を固定します。
- る 旅行者には、背もたれに寄りかかってもらいます。
- 介護者4名は、グリップ、アームレスト、後輪、フット サポートパイプ等を逆手に持ち、旅行者に介助者の 行動を説明しながら持ち上げます。
- 6 階段では車いすを水平に近い状態(前が少し高い)に 保つようにし、かけ声をかけながら移動します。

2)階段の下り方(車いす)

- 階段を下りる了解を得ます。
- ② 車いすを後ろ向きにし、ブレーキをかけて後輪を固 定します。
- 🔞 旅行者には、背もたれに寄りかかっていただきます。
- 4 エスコートヘルパーら4名は、グリップ、アームレス ト、後輪、フットサポートパイプ等を逆手に持ち、旅 行者に介助者の行動を説明しながら持ち上げます。
- 6 階段では車いすを水平に近い状態に保つようにし、 かけ声をかけながら移動します。



車いすには、部品が脱着可能なものもあるため、持つ部分がしっかり固定されていることを確認 しましょう。





3 名介助の場合 1 名がグリップを持ち、2名がフットサポートパイプ(レッグレストの上と下)を持ちます。 2 名介助の場合 1 名がグリップを持ち、1 名がフットサポートパイプ(レッグレストの上)を持ちます。

(!) 車いすでの電車の乗り方

- 旅行者とエスコートヘルパーだけで電車に乗り込むことは危険です。安全の為にも①利用する駅、 ②利用する電車、③電車の何両目(例:3号車の前側)に乗るかを事前に連絡しておくと、駅員さん が手伝ってくれます。(スロープ等を持っていて下さるので安心して乗車できます)
- 乗り降りの際は、車いすを電車に対して直角にして乗車します。この時、キャスターを上げ、溝を乗 り越える要領で介助します。
- 車内でも車いすに乗っている場合は、電車が急停車時にバランスを崩して前に飛び出さないように 配慮しましょう。

エレベーターやエスカレーターを利用すれば、段差や階段を通るよりも容易に移動ができます。しかし、旅行者やエスコートヘルパーの意志に関係なく動くため、細心の配慮が必要になります。 安全のために、エレベーターがある場合はエレベーターを使うようにしましょう。

1)車いすでのエレベーターの移動

エレベーター内の側面には、車いす利用者が操作するボタンが設置されています。このボタンは通常の操作ボタンに比べ、ドアの開閉時間が数秒間長くなるため、安心して乗り降りすることができます。利用時の留意点として、エレベーターの扉の溝に前輪(キャスター)がはまらないよう注意します。

方法①

- エレベーター利用の了解を得ます。
- ② 旅行者の身体がエレベーターに接触しないように扉中央に位置取りし、そのまま進んでエレベーター内に入ります。
- 3 エレベーター内で方向転換して、ドアの中央部からまっすぐに降ります。
- 4 旅行者の体調確認を行います。

方法②

- エレベーター利用の了解を得ます。
- ② 車いすを扉に向かって後ろ向きにします。
- 3 キャスターが溝に落ちないよう扉中央に位置取りし、 扉に対して直角に進んで、エレベーター内に入りま す。
- ◆ エレベーター内で方向転換し、後ろ向きでまっすぐ 降り、旅行者の体調確認を行います。

2) 車いすでのエスカレーターの移動

エスカレーター利用時に、エスコートヘルパーがエスカレーターベルトを持つと、車いすのバランスが崩れて危険です。必ず、両手で車いすのグリップをもって介助して下さい。また階段での介助と同様に、旅行者が高い方を見ることのできる向きで移動します。(安全のためにエレベーターを使いましょう)

エスカレーター上り

- エスカレーターを使って上ることの了解を得ます。
- エスカレーターの手前で止まらず、ゆっくりと乗ります。
- 事いすの前輪 (キャスター) と後輪 (大車輪) をエスカレーターのステップに押しつけ固定します。
- 4 介助者は、足を前後に開き安定した姿勢をとります。
- 5 エスカレーターでは、車いすにブレーキをかけないよう注意しましょう。
- ⑥ 降り口付近に近づき、ステップが平らになったら、 前輪を少し上げ一気に押して出ます。この時、躊躇 すると櫛板部分に引っかかり車いすが転倒してし まうので注意が必要です。
- が行者の体調確認を行います。

エスカレーター下り

- エスカレーターを使って降りることの了解を得ます。
- 2 エスカレーターの手前で車いすを後ろ向きにします。
- 3 介助者も後ろ向きになり、躊躇せずゆっくり乗り込みます。
- 事いすの前輪と後輪をエスカレーターのステップに 押しつけ固定しておきます。
- **5** エスコートヘルパーは、足を前後に開き安定した姿勢をとります。
- エスカレーターでは、車いすにブレーキをかけない よう注意しましょう。
- 8 旅行者の体調確認を行います。

E

全介助者の旅介護

2. 食事・排せつ・ご入浴

1 食事 (特殊食は事前の準備をしっかりと)

お店や宿泊先は、さまざまな趣向や演出をこらして、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。

- アレルギーについてあらかじめ旅行者に尋ね、事前に予約する場合は、アレルギーの出る食材を避けてオーダします。
- **②** 訪問先で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など)
- ❸ 食事中に姿勢が保持できる環境かどうかを確かめ、必要なら車いすなどを準備します。
- ♠ 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。
- 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。
- 愛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事前に確認しておきます。
- **⑤** 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と安心です。



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る方に失礼」と思わずに、安心して食事を楽しめる環境を作りましょう。

2 嚥下障害

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、周りが、 あまり騒がしくない環境を選び、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。

- 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。
- ❷ のどに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。
- 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。





3全介助の方の無せつ(移動中)

新幹線やサンダーバード等には車いす対応トイレや多目的室があり、事前に予約しておけば使用することができます。多目的トイレは、エスコートヘルパーが十分介助できる広さです。また、多目的室の座席を引き出すとベッドになるので、トイレで排せつ介助が難しい人には利用しやすいかもしれません。

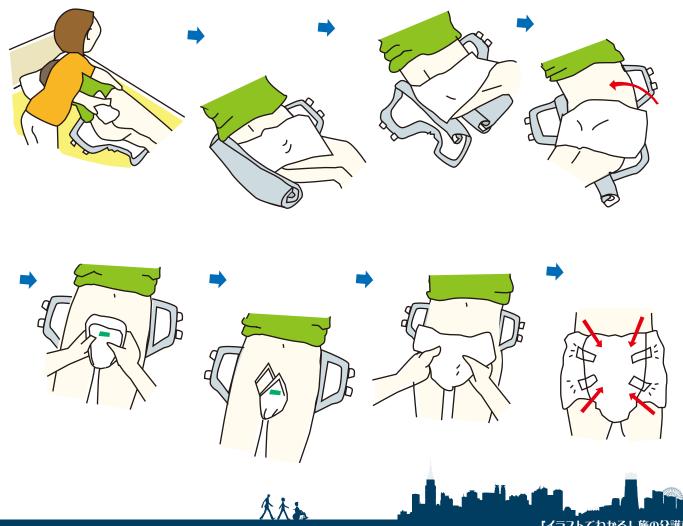
ただ、電車が動いている場合の排せつ介助は、電車が揺れバランスを崩してしまう恐れがあります。 駅で事前に排せつを済ませておく等の配慮をしましょう。

1)トイレでの全介助

- トイレに行くことを告げ、了解を得るとともに体調確認を行います。
- トイレの蓋を開け、車いすを便座の近くに寄せてブレーキをかけてからフットサポートを上げます。
- 野部を車いすの座面前方に引き寄せ、立ち上がることの了解を得ます。ここで、旅行者の足底がしっかり床についていることを確認します。(麻痺側は介助者が補助を行います)
- ◆ 旅行者の腰に手をまわし、脇を締めます。次に介助者は膝を落として旅行者を前かがみにしながら立位介助を行います。ここで、麻痺がある方や両足の足に力が入らない場合は、旅行者の膝折れを予防するために、旅行者の麻痺側の膝を介護者の両膝ではさんで、膝折れを予防します。
- 立位の確認後、トイレに座れるように身体の向きを変えます。
- ⑥ 旅行者にズボン、下着(トレーニングパンツ)を下ろす了解を得た後、介助を行います。 (介助者は、片手で旅行者の身体を保持して転倒を予防します)
- ⑤ 介助者が車いす対応トイレ内にいる場合は、タオルケットを膝にかける等プライバシーに配慮します。
- ・
 終了後は清拭状況を確認して、必要であればお手伝いします。
- ™ ズボン、下着(トレーニングパンツ)を膝上まで上げます。
- 立ち上がることの了解を得ます。
- 旅行者の両足を少し下げ、足底がしっかり床についていることを確認します。
- № ⑥⑦と同様の方法で、下着(トレーニングパンツ)を上げます。
- 🛂 前かがみになってもらいながら、車いすに座ってもらいます。
- **⑤** 姿勢を直し、体調の確認を行います。

2) ベッドでの介助(おむつ)

- 排せつに必要なものを準備します。トレーニングパンツやおむつを換えることを伝え、介助内容を説明して同意を得ます。
- ② 旅行者を側臥位にして、ベッドが汚染されないようにタオルケット等を敷きます。
- ⑥ 旅行者の保温と露出を軽減するためにタオルケットをかけます。
- 旅行者を仰臥位にして、ズボンを下ろし、おむつを開けます。 (その都度、旅行者に声をかけ同意を得ます)
- ⑤ 使用したおむつを引き出します。この時、使用したおむつが身体や衣類に付かないよう注意し、 内側に丸めておきます。
- ⑥ 旅行者を側臥位にし、陰部を清潔にしながら使用したおむつを取り除きます。
- ⑤ 旅行者の腹部が圧迫されていないか、確認し、あわせて尿漏れ予防のためギャザーの確認をしておきます。
- 9カルケットを取り、ズボンを上げて着衣を整えます。
- 体調の確認をし、後片付けを行います。



4 全式助の方の入浴 (広気) ※片麻痺の方がシャワーチェアー、バスボードを使用する場合

- 旅行者に介助内容を説明し、同意を得ます。
- 2 大浴場ではなく、部屋にあるお風呂を利用する場合は、転倒予防のため、滑り止めマット、バスボードを利用するとより安全に入浴できます。
- **8** 旅行者が大浴場等でシャワーチェアーを利用する場合は、入浴直前にシャワーチェアーを浴槽の湯やシャワーで温めておきます。
- 介助者は、旅行者の麻痺側の腕と腰を支えながら浴槽に移動します。
- ⑤ シャワーやお湯は、介助者の手に直接かけ温度の確認を行った後、旅行者の心臓から遠い方の足元からかけるようにします。
- ⑦ 洗身・洗髪は、旅行者にできることは自らしてもらい、洗い残しの部分を介助します。 (頭皮は、介助者の指の腹で頭皮をもむようにシャンプーすると気持がいいです。)
- ⑤ 洗い終えたら、浴槽の縁に設置したバスボード(健側から入浴できるように設置)に座ってもらいます。
- ⑤ 旅行者の健側の足を浴槽に入れて頂き、介助者に麻痺側の膝関節を支えてもらいながら浴槽に入ります。
- 👊 旅行者が浴槽内でバランスを崩さないように姿勢を安定させます。
- 浴槽の縁や手すりを持ってもらい、前屈みの姿勢で立ち上がります。 介護者は臀部を持って支えます。
- ® 浴槽の縁やバスボードに腰掛けてもらいます。
- 旅行者の背部と膝関節を支え、麻痺側から出てもらいます。
- **⑮** シャワーチェアーに移動します。
- 6 旅行者の体調確認を行います。

お湯に浸かる 時はゆっくり と慌てずに。





ご自身でできる ところはしても らい、洗い残し などを介助しま す。

旅先で安心して休むために

ヾッドからの起き上がりと車いすへの移乗

ホテルは、旅の疲れを癒す大切な場所です。特にホテルのベッドは介護用ベッドとは大きく異なり、 介護の必要な旅行者にとって起き上がりにくく、身体に負担をかけやすいので、事前にホテルに連絡 をして介護用ベッドやベッド柵を準備していただけるのか、畳の部屋を確保できるか等を確認してお く必要があります。それによって旅行者の身体的負担、移動時間が大きく変わってきます。また片麻痺 の旅行者については、健側からベッドの乗り降りができるよう配慮してください。また、動作後には旅 行者の体調を確認するようにしてください。ここでは、ベッド上で行う介護の基本を紹介します。



1) 自立度の高い方の起き上がり

- 起き上がる側に両足を動かします。
- 🝳 足をベッドの外に出しながら、上半身を反対側に動 かして行きます。 (下半身と上半身が円を描くように)
- ②の動作のまま、身体を側臥位にしながら上体を起 こしていきます。
- ◆ 両足が床に着き、姿勢保持できれば起き上がりの完 了です。

2) 自立度の高い方の起き上がり (片麻痺の方)

- ・ 端座位になっていただくことの同意を得ます。
- 旅行者は健側の足を麻痺側の足の下に入れすくって もらいます。
- 3 ベッド柵や介助者の手を借り、身体を横にします。
- ♠ 旅行者は、身体をベッドに対して対角線になるよう に位置します。
- る ベッドに健側の手を付き、足をベッドの下に下ろし ながら身体を起こします。





①ひじで利用者の



②介護者の肘をテコにして、手前に倒し て側臥位になってもらいます。



③手前に引きなが らカーブを描き 起こします。

④介護者は重心を安定 させて上体を完全に 起こします。

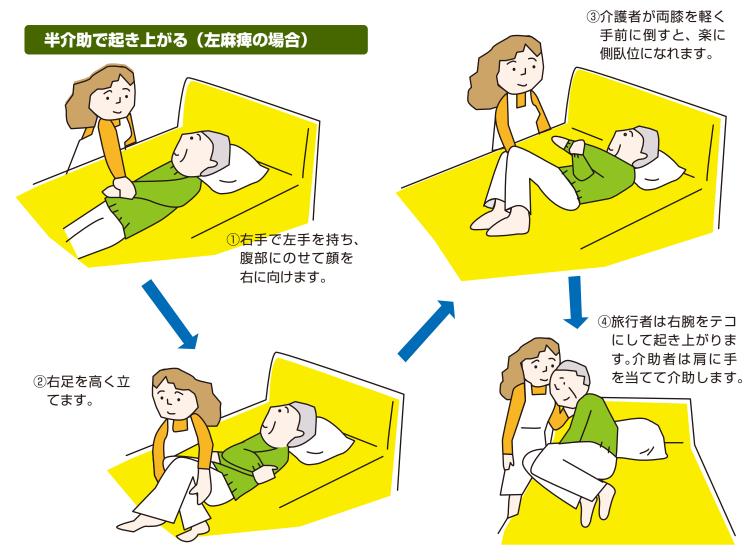


3) 一部介助の方の起き上がり (片麻痺の方)

- ・ 端座位になっていただくことの同意を得ます。
- ② 旅行者の麻痺側の手を胸の上に置き、起き上がる方向へ顔を向けます。
- ③ 旅行者に健側の足を麻痺側の足の下に入れすくってもらいます。
- 4 健側の手を身体から離しておきます。(45 度)
- **6** 健側の手を使いながら肩ひじ立ちをしていただきます。この時、健側の手の甲を固定すると起き上がりやすいです。
- 起き上がりを始めたら健側の肘を伸ばしてもらい ながら、頭を前に突き出すように声をかけます。 (後ろに倒れないよう)
- ベッド上で長座位になったら、両肩と両膝下に手を 入れ、臀部を支点にベッドの端に身体を回転させ、 端座位になってもらいます。

4) 全介助の方の起き上がり

- 起き上がることの同意を得ます。
- 2 両手を胸の上で組んでもらい、起き上がる方向に顔を向け、健側の足で麻痺側の足をすくってもらいます。
- 3 介助者は、旅行者の肩と腰に手を当て側臥位になってもらいます。
- 介助者は、旅行者の首を肘に乗せ、手掌を肩胛骨側から脇の下に入れます。もう片方の手は旅行者の腰を押さえます。
- **6** 旅行者の上半身がカーブを描くように起こします。



2 《沙片から車いすべの移乗

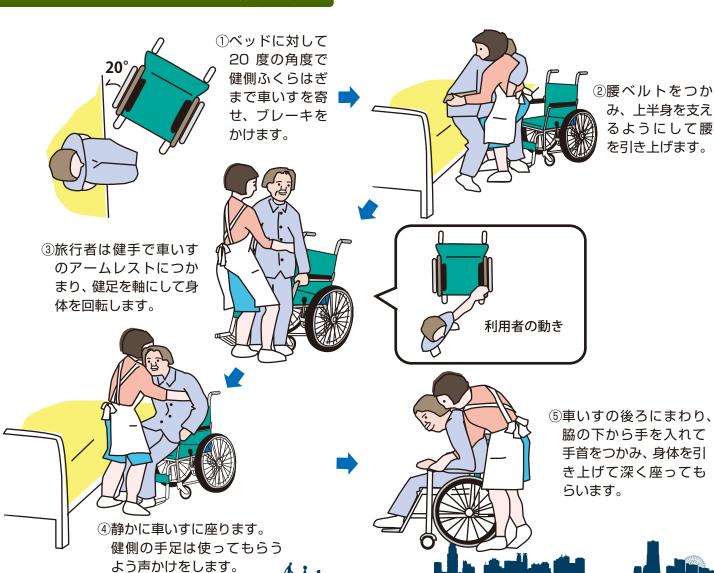
1) 一部介助の方の移乗(片麻痺の方)

- 健側ふくらはぎ部分まで車いすを寄せます。 (ベッドに対して 15 ~ 20 度程)
- ② 旅行者の足をベッド側に少し下げ、立位の準備をします。
- 3 麻痺側を保護しながらお辞儀をするように立ち上がりを介助し、立位の姿勢になります。
- ₫ 立位ができたら、健側を軸に回転し車いすに座ります。
- 6 旅行者の体調確認を行います。

2) 全介助の方の移乗

- 介助者は、旅行者の枕を取ります。
- ② 旅行者の遠い方の手を手の胸に置き、足を交差させる。
- **3** 起き上がる側に顔を向ける。
- ◆ 介助者は一方の肘で首を支え、もう一方の肩甲骨周辺を支える。
- ⑥ 旅行者の手を組み、身体を小さくまとめる。
- ⑦ 介助者の片手を肩甲骨に、もう一方の手を両膝に入れる。
- 8 臀部を支点にベッドの端に座ってもらいます。

ベッドから車いすへの移乗(右麻痺の場合)





特別コラム

失敗しない旅のお供の車いす選び

快適な車いす選びのポイントは、座り心地がいいか、乗り移りがしやすいか、移動が楽にできるかです。 「旅」では、日常生活よりも乗り移る回数、乗っている時間が増えます。

旅の行程、目的に応じて、どの機能があれば便利か、なくてもいいかを考えましょう。

(機能が増えると、一般的には重くなり、価格も上がります)

※多機能車いすで説明しています。必要な機能のついた車いすをお選びください。



背はり調節

背シートをめくると背張り調節ができるタイプもあります。 円背や、体格がふくよかな方は体に合わせて調節できるので長 時間座っている場合は楽になります。

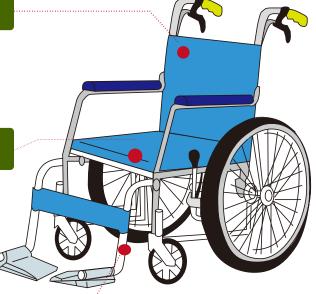


座シート

長時間座る場合は、専用の車いす用クッションをこの上に敷く ことをおすすめします。厚さ、材質など種々あります。

介護保険レンタル対応商品です。

※軽度者に対する福祉用具貸与対象外



シート幅、奥行き、 座面高さは、体格に 合わせて選びます。



フットレッグサポート

取り外しができると、乗り移る際に、座席に近づけるので便利。 長さは、膝から下の長さに合わせますが、地面から 5cm は上で ないと、段差、坂道でひっかかる場合があるのでご注意を。



重さ

軽いと持ち運びが楽です。

ただし、乗る人の体格がよい(体重が重い)場合は、軽いと不安定になりがちです。お身体と用途に合わせてお選びください。



あると便利

■車いすのポケットにレインコート

100 円程のポンチョタイプでも OK。

■膝掛のずり落ち防止用の洗濯バサミ

紐の両端に洗濯バサミを 1 個ずつ結んだものを、2 組つくる 片方を上着や背シート、ひじかけに留めて、もう片方で膝掛 を留める。

■携帯用の空気入れ

手頃な値段でスプレー式のものもあります。

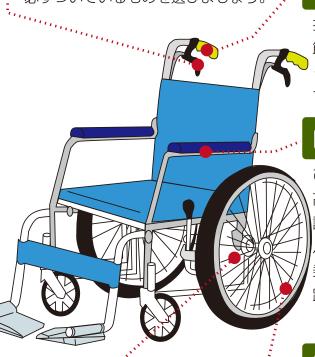


車いすは介護保険の福祉用具貸与(レンタル)対象の商品です。

ただし、軽度者(要支援1・2、要介護1)に対しては、福祉用具貸与対象外となっています。 軽度者でも、状態によっては対象となる場合がありますので、ケアマネジャーにご確認ください。

介助者用ブレーキ

必ずついているものを選びましょう。



🔲 グリップ

押す時間、距離が長い場合は介助者の身長に合わせて高さを調節します。(だいたいおへその高さぐらい) 低すぎると、腰が痛くなり、高すぎると、力が入らないので、上り坂などがこたえます。

し ひじかけ

ひじかけの高さは姿勢の決め手!!

高すぎると肩が凝ります。低すぎると姿勢が傾きます。

調節ができるタイプなら、状況に合わせて変えます。食事テーブルの高さより下げると車いすが接近できて食べやすくなります。 乗り移る時には手を伸ばして支えやすい高さにします。

跳ね上げ式だと、横からの乗り移り動作がしやすくなります。



この輪っかに手をかけて回すことで自分で動かせます。 服の袖が汚れる場合があります。また、膝掛の巻き込みなどにも ご注意。

※介助用の車いすには、ありません。



車輪

■自走用タイプは 22 インチ前後 ■介助用タイプは 16 インチ前後

タイヤが大きいほうが、乗り心地は安定します。 行先の道路状況があまり良くない場合や、乗っている時間が長い場合は、ご自分で漕がなくても自 走用のほうがいいかもしれません。一方、介助用 の方がたたんだ時はよりコンパクトです。



【執筆者】坂部智子(宅配ショップ ともべぇ)

自身もかつて病気で寝たきり生活を経験し、今は母親を介護中。杖、シルバーカー、紙おむつ等の専門店「宅配ショップ」ともべぇ」を運営。高齢者宅を訪ね、住環境や行動を把握して、「日常生活の不便」を確認。福祉用具の選定、使用説明、アフターフォローなど、きめ細かいサポートを行う。「必要な人に必要なモノを!」をモットーとして、自転車、移動販売車で長田、須磨をメインに、神戸の街を走り回っている。





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、意外に見過ごしてしまいがちな「あったら便利グッズ」があります。また、日常の生活では気づきにくいですが、旅先で持っていると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 「画」重要 🗓 必要 🙇 あると便利

			11年の部が 単安 一次安 二 めるこぼが
チェッ	ク欄 🕢	品目	説明
	<u> </u>	タオル類	ハンドタオルやフェイスタオルなど。
		ウェットティッシュ	手を拭いたりする際に便利です。
食		自助具	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
ずの	<u> </u>	お箸 / スプーン / フォーク	
食事の場面	: <u></u> : <u></u>	食事ハサミ	
TEM .	<u> </u>	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。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
		医薬品	食前薬がある時は与薬を忘れないように注意。
	<u></u>	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。
	<u> </u>	防水シート	ベッドでおむつ交換をする場合に便利です。
排		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
排せつの場面	* 	尿とりパッド	で、日程分だけでなく予備も持って行くと安心です。
၂ စ	 	トイレットペーパー	
場	<u> </u>	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。
圃	<u> </u>	手洗い用具	
	O O	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。
	<u>Ö</u> O	ジッパー式のビニールバッ	グ ゴミ袋として活用すれば、おむつなどの匂いがもれません。
	\bigcirc	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
		洗面具	
		シャワーキャップ	
浴	<u> </u>	イヤーキャップ	・・・・・・ 日頃使っているものがあれば持って行くと安心です。
	<u> </u>	ドライヤー	宿泊先に備付があるか事前に確認しておくと安心です。
	<u> </u>	滑り止めマット	
heri.	Ď O	シャワーボード	
	<u> </u>	シャワーキャリー(お風呂用の車いる	す) ・・・・・・ NPO 法人しゃらくで貸出をすることも可能です。(有料)
	<u> </u>	シャワーチェア	3/2/3/ 3/ CAMCS 3CC 3/10C 9/0(A+1)
			1

チェック欄 🗸 品目	説明
移動の は	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鞄を持って行くと便利です。
□ □ 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	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。
 ○ 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 ○ 監剃り ○ 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ると便利です。 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ると便利です。
○ カメラ類 ○ S 字フック ○ M圧計 / 血糖値測定器 ○ U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	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パなど。 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。

大大



あとがき

編集後記

小倉 殺 中国短期大学 准教授



高齢者が行う社会参加活動には、健康に関する行事に参加したり、スポーツや趣味活動、地域行事に参加している方が多く、そのアクティビティ(活動)が個々の生きがい(喜びや楽しみ)に繋がっていると言われています(平成23年厚生労働白書)。しかし、定年後に「趣味に没頭しよう」、「旅行に行って美味しい物を食べよう」、「地域行事に参加しよう」等と考えていても、病気等によってその夢を断念し、自宅内生活を送っている方も多くいらっしゃると思います。

この『旅の介護本』には、そのような病気を患って自宅内生活を送っている方々でも外出できる提案、さらには泊まりがけの旅行にも行ける、施設で生活していても行けるプランを載せています。私たちは、その方の「想いに寄り添った旅行」を実現することで、新たな「生きがい(喜びや楽しみ)」が生まれてくると信じているからです。今回の冊子の内容は「介護の生活支援技術」の基本を載せていますが、介護はその人の生活状態によって介助方法も大きく変わってきます。この冊子を読んで「私は行けないかな」ではなく「旅行に行けるかも」という夢をもって頂けると大変嬉しく感じます。

小倉 譲 NPO法人しゃらく 代表理事



『旅の医学本』に続く、『旅の介護本』。大変な作業でした。しゃらく旅倶楽部がお客様と共に歩んできたこの数年間、お客様に色んな事を教えていただきました。体で覚えたそのノウハウを、紙面に落とすその難しさ。また、ノウハウを広く社会に役立てていただくために、どう分かりやすく伝えるか。伝われば、旅を諦めていた人が旅行に行く。旅行に行って笑顔を作る、その笑顔と共に思い出話に花を咲かせる、そんな読み手である皆様をしっかりイメージして作成しました。至らぬ所も、未熟な所もあると思いますが、私達 NPO 法人しゃらくの精一杯を、この

旅の介護本で表現できたかと思います。私達に、色々と教えてくださったお客様に感謝。お客様からいただいた贈り物が、この旅の介護本です。

須貝 静 NPO法人しゃらく しゃらく旅倶楽部 事業部長



運転免許を取ったばかりでいかにも頼りなさそうな人のバイクの後部座席に、私は安心して乗ることができません。また、それが初めて会った人であればなおさらです。介護をされる側の視点に立ったとき、私は同じことが言えると思っています。そして、「介護の経験が豊富であること」「頼れそうな雰囲気があること」とともに、「顔見知り、もしくは親しい関係にあること」ということも介護の受け手の安心につながる条件の一つであり、介護が必要な方々がいつでも気軽に出かけられるようになるには、「介護ができる家族やご近所さん」が増えることが一番

の近道だと私は考えています。この本がそんな「周囲のサポート力を上げる」一冊になってくれることを期待しています。

井上 満 NPO 法人しゃらく 「旅の医学本」「旅の介護本」編集担当



本誌の姉妹本『旅の医学本』では、お身体が不自由でお出かけすることに不安を感じている方へ「疾病があっても旅行ができる」という価値を。そしてこの『旅の介護本』では、旅行先で介護をする方へ「旅先での介護の知識」を得ることで、お出かけをすることへの心のハードルを下げていただくことを目的にしています。「誰もが年齢を重ねても旅行を楽しむ」ことを「あきらめない」でいていただきたい、そんな想いから発行しました。少しでもお役に立てれば嬉しく思います。また、本冊子発行について助成金をいただきました、ひょうごボランタリープラザの

「フロンティア事業助成」をはじめ、発行に関わってくださった皆様に深くお礼申し上げます。ありがとうございました。



お知らせ

NPO 法人しゃらくについて

沿革

2004年

◆地域の高齢者の生活実態を調査(12月)

2006年

- ◆特定非営利活動法人しゃらくを設立(2月)
- ◆高齢者の旅行ニーズに関するアンケート調査を実施(2月)
- ◆のじぎくひょうごバリアフリーマップを作成(8月)

2008年

- ◆第三種旅行業を取得(4月)
- ◆介助が必要なご高齢の方を対象とした旅行サービス、 「しゃらく旅倶楽部」事業を開始(4月)
- ◆ひょうごユニバーサル社会づくり賞を受賞(7月)
- ◆第二種旅行業変更登録(10月)

2009年

- ◆独居高齢者を対象とした大相撲大阪場所無料モニター旅行 を実施(3月)
- ◆被災地支援観光バスツアー 「豪雨に負けない元気な宍粟を観に行こう」を発売(11月)

2010年

◆旅の事例集「旅をあきらめない」発行(3月)

2011年

- ◆介護付添い付き旅行の実施が 750 名を突破(3月)
- ◆旅行のシーンに特化した医学の知識をまとめた 「イラストでわかる ~旅の医学本~」を発行(4月)
- ◆東日本大震災チャリティーパックツアーを発売(6月)
- ◆東日本大震災支援として「心和み旅」を実施(10月)

【付添い介護付き旅行】しゃらく旅倶楽部の事例

1ヶ月に1度のリハビリ旅行



要介護 1 / 83 歳

脳梗塞後遺症の男性 1泊2日の観光旅行

※鹿児島県内ホテル宿泊

思い出の場所で金婚式



要介護 2 / 73 歳

脳梗塞後遺症の女性 結婚式と同じ場所で 金婚式

※京都市内ホテル宿泊

故郷でのお墓参り



要介護 5 / 69 歳

廃用性症候群の女性 里帰り・ご友人との

※富山県内ホテル宿泊

法人概要



Non Profit Organization 特定非営利活動法人しゃらく

T654-0071

神戸市須磨区須磨寺町 2-2-4 (2012年3月迄)

2012年4月1日より下記へ事務所を移転します。

T654-0055

神戸市須磨区須磨浦通 4-4-6 須磨浦ビル 204 号室

A 078-735-0163 **&** 078-735-0164

🖳 sharaku@123kobe.com

電話・FAX 等は変わり ません

IRI http://www.123kobe.com しゃらく 検索

兵庫県知事登録旅行業 2-628 号 (社)全国旅行業協会 正会員

特定非営利活動法人 しゃらく 衦

所在地 兵庫県神戸市須磨区須磨寺町2丁目2番4号 (2012年4月より移転)

創 2006年2月

事業内容 (定款5条)

- (1) 地域活性化及び地域観光振興事業
- (2) 外出や旅を通した生きがいづくり支援事業 (旅行業法に基づく旅行業)
- (3) 一般乗用旅客自動車運送事業(福祉輸送事業)
- (4) IT・DTP による情報提供サポート事業
- (5) 相談業務・人材育成事業
- (6) 職業紹介事業
- (7) 生涯学習講座と各種イベント企画開催事業
- (8) 高齢者等の生きがい支援基金事業

13名(2012年3月現在) 従業員数

流 拨

大好評「旅の医学本」無料



2011 年に発行した「旅の 医学本| を無料でダウン ロードできます。しゃらく ホームページにて公開し ていますので、是非ご覧に なってください。ご希望の 方には郵送もいたします。

旅の医学本 しゃらく

検索 🔻

http://www.123kobe.com/travel/book/medical/

2012年4月1日より下記へ事務所を移転します! **T654-0055**

神戸市須磨区須磨浦通 4-4-6 須磨浦ビル 204 号室



定価 50円



〉Non Profit Organization 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