

介護ライフスタイル情報誌 [ケアライフトゥデイ]

ともに生きる、支える。

Care Life Today

平成27年4月24日発行 通巻34号
毎月1回 24日発行

2015
May

5

特集1 延命治療の選択（前編）

脳卒中のケースから考える どこからうが? 延命治療が?

特集2 行楽シーズン到来!

介護を気にせず旅行しよう



おうちで簡単、おいしく食べよう!

Care Life Kitchen [ケアライフキッチン]

揚げ物やイカを
食べやすくして
今夜は居酒屋気分♪

- かき揚げうどん
- イカ焼き
- ほうれん草としめじ和え

↑お名前の押印などにご利用ください



家族で牧場へ



雪の金沢・山中温泉へ新春家族旅行



トラベルヘルパーと大室山をドライブ



宝塚歌劇ミュージカルを観劇



久しぶりの水族館

介護を 気にせず

**介護旅行は要介護者に
喜びと自信をもたらす**

ど、変化が生まれるからです。介護旅行にはこういった副産物的なメリットが少なからずあるようです。

介護旅行はプランの作成や観光地のリサーチなど、「旅行する」と決めた時点から始まっています。スケジュール帳に行き先や日程を書き込み、その日をワクワクしながら待つ期待感は、要介護者の心にハリを与えます。旅先の下調べをしたり、持ち物の準備をした

確かに、要介護者との旅行、通常「介護旅行」は、介護者が注意しなければならないことや、移動などの体力的な負担は大きいですが、苦労を補ってあまりある魅力があります。

介護旅行の魅力は、日常では味

り、お土産リストをつくったりすることで、家族との会話も弾むでしょう。

また、普段の生活では家族や介護職に対して、「ありがとうございます」と感謝する立場に置かれていますが、外出や旅行をすると、お客様として歓迎され、「ありがとうございます」を言われる立場に変わります。自分が価値ある存在として認められる体験は、要介護者に大きな喜びと生きる意欲を与えます。そして、要介護者はできないと思っていた外出や旅行が「できた」という体験は、大きな自信にもなります。

また、要介護者が元気になると、家族の介護負担が軽減するケースが多くみられます。要介護者の気持ちが前向きになることで、リハビリにも積極的に取り組むようになります。それくらい、介護旅行には楽しさと達成感があり、パワーをもらえるものなのです。

実際、「最後に故郷の墓参り旅行をしたい」「ずっと食べていなかった郷土料理を食べに行きたい」「孫の晴れ姿(結婚式)を見てから死にたい」と言っていた要介護者も、介護旅行をして目的を果たすと、みな一様に次の目標を笑顔で語り始めます。それくらい、介護旅行には五感を刺激し、活力となるようになります。

苦労より楽しさが勝る 介護旅行の魅力

要介護者やその家族の方々は、外出や旅行は大変だと諦めていますか?

介護技術と外出・旅行の業務知識を備えたトラベルヘルパーがあれば、要介護者でも気軽に出かけることができます。

日常とは違う環境と気分を楽しめる介護旅行を満喫しましょう!

文/福島美喜子

旅行しよう

●お話を聞いた方
篠塚恭一さん
特定非営利活動法人
日本トラベルヘルパー協会 代表理事
株式会社SPI あ・える俱楽部代表取締役

介護を気にせず旅行しよう



秋田旅行で大太鼓を体験



父息子、親孝行の伊東旅行



盛り上がったサッカー観戦



家族との楽しい温泉旅行



故郷の岐阜へお墓参り

いるのが日本トラベルヘルパー協会が認定するトラベルヘルパーとの介護旅行です。近年、要介護者の増加に伴い、トラベルヘルパーの利用者数も増えています。映画館や美術館、ショッピングといった数時間の外出から、冠婚葬祭への出席、1泊2日の短期旅行や日数を要するクルーズ旅行まで、さまざまな外出・旅行を目的として、トラベルヘルパーは利用されています。

介護旅行は、要介護度が高い人でも図表1の3つの条件を満たします。トラベルヘルパーとの介護旅行

では、どんな外出を希望しているかの相談から具体的な外出・旅行の計画、予約の手配、そして同行まで行います(図表2)。

最も重要なのは外出・旅行の段取りを計画する事前確認です。たとえば車いすの場合、利用する駅や施設、観光地にエレベーターがあるか、乗り物へはどういう乗せ方・降ろし方をするのか、車いす用のトイレがあるなど、旅行中の困ったことを最小限に抑えるためのチェックを行います。

また、酸素療法や人工透析をしている人に対しても、現地の医療機関を確認し、途中で立ち寄るた

めの手配なども行います。さらに助者を増やすなど、人員配置にも気を配ります。

トラベルヘルパーの利用費用は、要介護度によって異なります。参考までに、トラベルヘルパー1人同行の基本料金などを紹介します(図表3)。

介護旅行は、旅行している最中はもちろんですが、準備期間から帰宅するまで、ずっと楽しさが続きます。要介護者が活き活きと生活していくために、外出や旅行を諦めず、外出支援をしている団体や旅行会社に相談してみましょう。

図表1 トラベルヘルパーと要介護者が外出・旅行ができる条件

- ①本人の意志：本人に旅に出たい、外出したいという意思があり、その確認ができること
- ②家族の了解：家族やそれに代わる方が反対していないこと
- ③医師の許可：治療・療養中の方は、外出内容に対して主治医等の許可が得られていること

難病や終末期の人は主治医の許可が、治療中の人は医師の診断書が必要です。病気の回復後で定期健診を受けている人は、場合によってはメディカルチェックを受けたうえで主治医の許可が必要となります。

一緒に外出はできないと諦めてしまった介護をしている家族も少なくありません。そのため、要介護者もその家族も家にこもりがちになり、ストレスを抱え込むことになります。

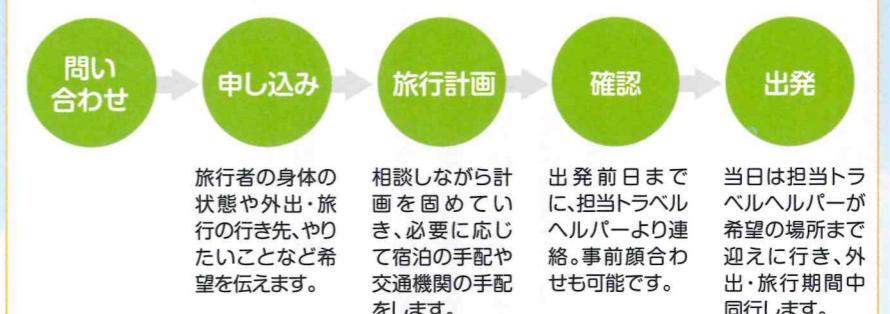
介護旅行のプロにサポートしてもらおう

現状の介護保険制度では、サ

「通院介助」と「買い物同行」だけです。そのため、旅行はもちろんのこと散歩のような「行きたいところに行く」という要介護者の外出の希望を、日常の介護保険サービス内に叶えることは困難な状態にあります。もちろん介護保険適用外の

バス利用が認められている外出はかし、公共交通機関を乗り継ぐ移動を要する外出や旅行となると、介護職は外出支援のプロではありませんから、介護の知識や技術だけでは安全・安心な外出・旅行のサポートを提供することは難しいと言わざるを得ません。そうしたときに、介護職のプロでありながら、要介護者が楽しく外出できるようサポートしてくれる「トラベルヘルパー」の出番となるわけです。

図表2 利用の手順



要介護者と家族の「行きたいところに行く」を実現し、注目を集めて楽しい旅行をサポート

図表3 基本料金表

身体の状態	1日	半日
軽度 (自立→要支援程度)	2万1,600円	1万4,040円
中度 (要介護度1、2程度)	2万1,840円	1万6,200円
重度 (要介護度3、4、5程度)	2万7,000円	1万7,550円

※同行するトラベルヘルパーの旅費、食事代、観光施設等の入場料は利用者の負担

※基本業務時間は同行1日12時間(8:00~20:00)のうちの介護実働8時間以内。半日は4時間(8:00~20:00のうちの連続実働時間)が基準。超過した場合は別途料金加算

※料金はすべて税込み価格



誕生日を家族旅行でお祝い



結婚50周年、一緒の伊豆記念旅行



夫婦で紅葉を楽しむ京都の旅