

要介護でも楽しい旅

計画作りから同行まで手助け

心強いトラベルヘルパー

ホーム2級以上でNPO養成課程修了

外出支援専門員

介護が必要な高齢者や身体の不自由な人が旅行を楽しむため、詳細な計画を立てたり「お出かけ」に同行するトラベルヘルパー(外出支援専門員)が注目されています。利用によって、旅が一段と快適になり、行動範囲も広がります。

旅行は人生の大きな楽しみの一つ。時間の余裕がでるシニア世代には特に人気です。心身のリフレッシュ効果はもちろん、脳の活性化による認知症予防効果も期待されています。

介護が必要な人が旅行するには、事前に施設のバリアフリー情報や電車の乗り換え手順などを調べておく必要があります。人混みの中も石畳の

く要介護者のサポートにも対応しています。利用料金は国内旅行の場合、軽度要介護(介護保険の「自立」から「要支援」程度)で、半日が約1万3000円、一日は2万1000円です。金額は介護度によって変わります(トラベルヘルパーを派遣する「株式会社SPIあ・養護要介護」の場合)。加えて、トラベルヘルパーの交通費や食費が必要になります。

を頑張れるように変わったという人もいます。多くの方が、旅が終わる頃には次の計画を立てており、トラベルヘルパーを活用した旅行によって、意欲的な気持ちになるようです。

<問い合わせ先>
日本トラベルヘルパー協会
☎03・6415・6688
(月～金曜の午前9時半～午後6時半)



トラベルヘルパーは利用者の希望に沿った旅をサポートする(株式会社SPIあ・える倶楽部提供)

現在、トラベルヘルパーが同行する高齢者向けの介護旅行や外出支援サービスを提供する事業者が増えています。個人旅行以外に団体旅行に行

かれます。徳塚理事長は「体力の衰えなどで、日常生活の行動が少しずつ制限されるなか、旅が自信を取り戻すきっかけになる」と、旅行の意義や効果を力説します。実際、遠くに住む孫に会いに行く予定を立ててから、「リハビリ

介護旅行の注意点

- ①「旅は取りが8割」と強調する徳塚理事長に、介護旅行のポイントを紹介してもらいました。
- ①ゆったりした日程を公共交通機関を利用する場合、乗り継ぎや介助の申請手続きに時間を掛かる場合がある。
- ②天候の変化に注意 温度や湿度がある程度一定に保たれた室内と違い、外出し始める際は、寒暖対策が欠かせません。雨天時の対応も考えておく必要があります。
- ③上手に他人の力を借りる 交通事業者や旅館、ボランティアなどが提供する介助サービスを事前に調べておくこと、スムーズに旅ができます。このほか、トイレの下調べも忘れないように。体調を崩したり問題が発生した場合は、無理せず引き返す態勢も整えておきましょう。

握力

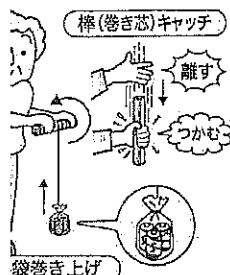
握力は物を持つ、水道の蛇口をひねるといった動作に不可欠です。2時間程度の物を持つのが困難になれば、筋力の衰えが低下が考えられます。

厚生労働省の介護予防のための生活機能評価では、握力が男性で29キログラム、女性で19キログラム未満であれば、要介護状態と判断されます。

年齢チェック

中 俊博 普及教授

<< 6



ラスト・鞆柄よし子

合判定表別 握【で基準値 内であれば良好(年齢相応)です。上回る と優秀(実際) 逆の手では判定表の値

握力(利き手)の基準値

年齢	男性	女性
60-64歳	35~44キログラム	21~30キログラム
65-69歳	31~42キログラム	19~28キログラム
70-74歳	28~40キログラム	16~25キログラム
75-79歳	23~35キログラム	14~22キログラム
80歳以上	20~32キログラム	13~19キログラム

握力向上には次の運動が効果的です。

- ①タオル絞り
- ②棒(巻き芯)キャッチ
- ③両手袋巻き上げ



入できるものも多いです。測定は、直立姿勢で握力計が身体に触れないようにし、手を下げた状態で力いっぱい握ります。左右とも2回ずつ測定し、それぞれ良い方の記録を採用します。測定の際は血圧の急上昇を防ぐため、息を止めないように注意してください。

