

街

へ出よう！

トトラベルヘルパーが教える外出の



)

楽しい街歩き

日帰りのお出かけでは出発前の準備を周到に

今日はお出かけ日和。山本勝さんはカレンダーに花まるをつけて、この日を楽しみにしてきました。血圧、体温異常なし。入居している施設からは外出許可をもらっています。昨夜は興奮気味でいつもよりも睡眠不足ですが、山本さんは久しぶりの外出に子どものようにワクワクしていました。

施設内の介護はいつものヘルパーが行いますが、部屋から出た外ではトラベルヘルパーが介護をする手順になっています。トラベルヘルパーが出迎えて、最初に行くことは山本さんの様子をうかがうこと。その日の体調については、施設の担当者から引継ぎを受けます。

日帰りのお出かけのような小さな旅では、時間を無駄にできないので、出発前の準備を周到に行います。

たとえば山本さんを移乗させる前に車いすの点検を行います。タイヤの空気圧やねじのゆるみがないかをチェックし、ブレーキのきき具合や車いす用クッションを確認します。介護施設などのタイルや木製の床では気づかないわずかな振動が、路上に出ると身体にダメージを与えるほど大きいことがあります。バリアフリー環境では気づかなくても、街に出ると気になることがいくつもあります。

お出かけの計画では本人と施設の担当者を確認しながら、当日の服装や持ち物を確認します。常用している薬や水と帽子、万が一のための雨具もあった方がいいでしょう。車いす用のカッパならば寒くなったときには暖もとれるので応用がききます。

暑くなるぶんには、羽織っている衣服を脱げばいいのですが、お出かけ先で冷えこむと大変です。外出時の服装には十分な備えが必要です。さらにトイレ休憩の時間を確保したうえで公共交通を乗り継ぐならば、乗換時間にもゆとりが必要です。ここまで確認して、いざ出発です。

最近のトレンドとして、街歩きができない観光地は人気がありません。住民さえ自由に歩けないような街では、訪れる人にとっても魅力に欠けるのでしょうか。そんななか、街歩きの楽しさを取り戻そうという試みがあります。来訪者が自由に利用できる休憩場所や情報提供機能を備えた「まちの駅」、商店街等が高齢者や障害者等に無料で車いすやシニアカーを貸出すタウンモビリティ活動など、積極的に街歩きに取り組む地域も増えてきました。

お出かけ先は都心ならばデパ地下巡りも楽しいですし、郊外のショッピングモール巡りは雨の心配がなく快適です。これらの施設では、バリアフリーのトイレや救護室も備えており、また高齢者が休まずに歩ける距離の平均は50mですが、ベンチも多く安心です。

車いすで行けるところへ出かけるのではなく、行きたいところへ杖や車いすを使っても行けるようにしなければいけません。トラベルヘルパーは身体を移動させるだけでなく、心の旅を大事にしています。



NPO法人
日本トラベルヘルパー協会
理事長 篠塚 恭一

PROFILE しづか・きょういち

株式会社SPIあ・える倶楽部代表取締役。
平成18年にNPO法人日本トラベルヘルパー
(外出支援専門員)協会を設立。