

介護に携わる人の応援マガジン

# 月刊 介護保険

2015 **12**  
vol. 238

特集

## 新たな地域支援事業で 地域力を育てよう

— 第16回 介護保険推進全国サミット in ひおき —

### 現地ルポ—自治体編

高齢者の社会参加活動を介護予防につなげる  
福島県白河市の取り組み

### 現地ルポ—事業者編

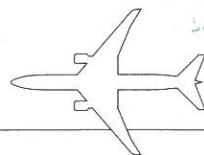
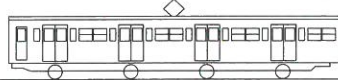
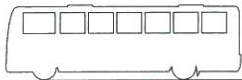
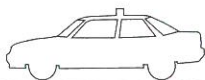
介護度に合わせサービスを選べるホーム  
介護付有料老人ホーム「ライフ&シニアハウス港北2」  
(神奈川県横浜市)

### レポート

認知症について気軽に相談できる環境づくりを  
日本老年医学会「第19回高齢者介護・看護・医療フォーラム」







第 33 回

# 街

## へ 出よう!

〈 介護予防・日常生活支援総合事業編 〉

## 諦めかけていた旅の実現が 最高のリハビリに

先日、5年ほど前にくも膜下出血で倒れ、今も半身麻痺の残る方の家族旅行をコーディネートしました。行先は沖縄で、倒れてからは初めての父と娘2人の親子旅です。2人は、娘が20歳になったら一緒に旅をしようと、彼女が幼いころから約束していたそうです。それが、突然の病で実現できないまま、家族も諦めかけていました。

しかし、相談に来た娘からご本人の様子をうかがうと、介護は必要なものの、気持ちはお元気で健康的な印象を受けました。言葉も不自由で歩くこともままならないのですが、不自由な部分への介助さえあれば、夫人の運転でどこへでも出かけているようです。

親子には、シュノーケルをつけて海で一緒に泳ぐこと、満天の星空を見ること、沖縄民謡を聞きながら郷土料理を食べることなど、希望がたくさんありました。倒れたのが機内だったので、もう一度飛行機に乗りたいという気持ちもあったようです。泳いだり、夜更かししたり、ちょっとお酒を飲んだりすることも楽しみにしておられたので、「身体に負担がかかり過ぎないように、主治医と相談して必要なアドバイスをもらってください」とお願いしました。

介護旅行では、治療中の方には医師から旅行の承諾をいただくようにしています。旅先では、気温や湿度、気圧といった気候の変化や、設備など、さまざまな介護環境の違いがあります。水も食事も違いますし、風が吹けば体感温度も大きく変わるので、そうした変化に耐えられるかどうか、専門家の目で確認してもらう必要があると考えるからです。今回は幸い、どれも大丈夫だろうと太鼓判を押されたので、希望のすべてを叶える計画を立てることができました。

旅に出かけることで、身体だけでなく、心も元気を取り戻します。夢の家族旅行に自分の身体がついていけたことが自信となり、諦めかけていたことが一つひとつできるようになっていく過程がなによりうれしく、生きがいをもてるようになるのです。これが“旅は最高のリハビリ”といわれる所以なのだと思います。

健康な人が、運動を心がけたり食事に注意したりすることを、病气や介護の予防といいますが、リハビリを経てもなお麻痺や身体に不自由が残った人にもまた、暮らしのなかで取り組む予防があるように思います。

最近、ターミナルケアを受けるために緩和病棟に移った方、本当に時間のないご家族からの急な相談を受けることが増えました。相談に来られる方は、「限られた時間のなかで、一つでも多く家族の思い出をつくりたい」と言います。そうした旅は、本人の身体のためだけでなく、明るく装う家族の心の痛みを和らげ、別れのつらさを乗り越えられるよう、心を強くするための役割を担っているように思います。



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。