



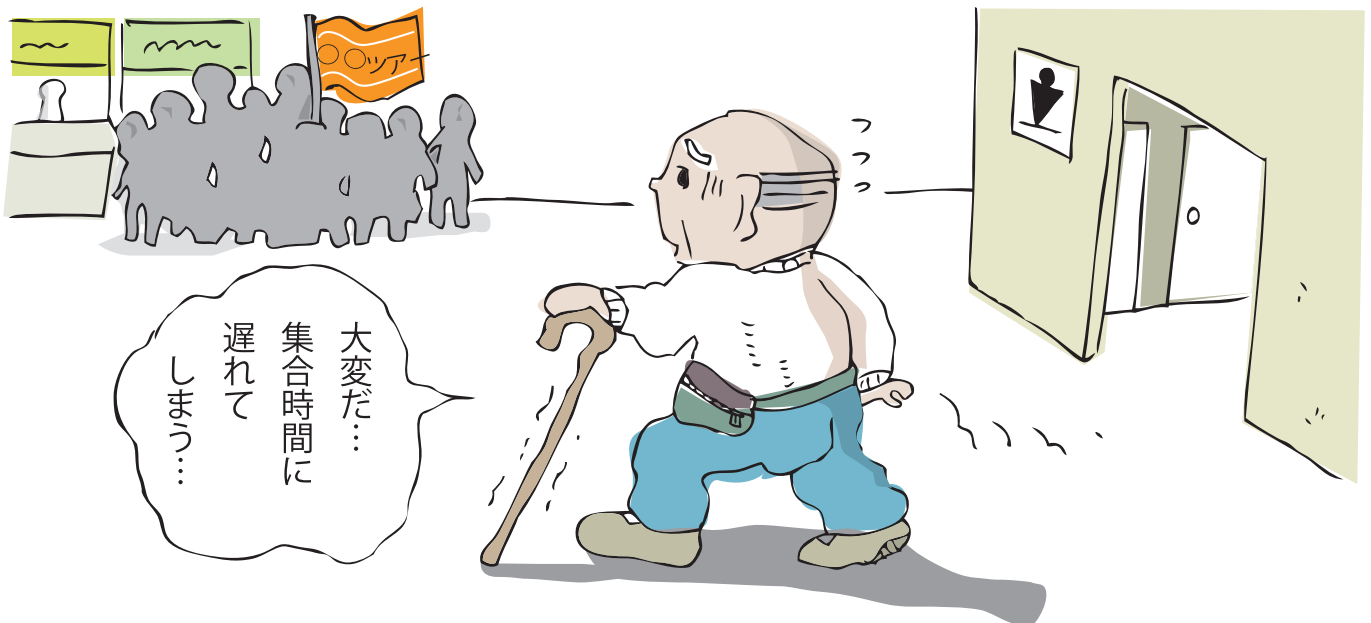
旅先での移動時の注意点

旅行と日常生活の差は「移動」の多さ！



ポイントはゆとりあるスケジュール

日頃、外出や旅行に行きたいという方でも、片マヒがあり杖無しでは歩行が困難な方や車イス移動しかできない方など、様々なお身体の状態の方がいらっしゃいます。そんな方々が抱く旅行への最初の不安は「移動」。たしかに、旅行には「移動」が伴います。しかし、杖歩行、車イスなどでも、時間にさえ余裕を持てば、旅行は可能です。



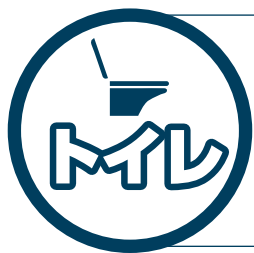
！ 対応

- ① 車イスで電車や飛行機に乗る時は、事前に交通機関への連絡が必須です。(→P14 参照)
- ② 自家用車や介護タクシーの方が自由度は増します。
- ③ パック旅行だと団体行動の制約も多いので、個人旅行の方がゆとりのある計画が可能です。
- ④ 外出するので、汗をかいたり、日光を浴びたりと、普段より脱水状態になりやすいです。帽子やサングラスを準備し、こまめに水分を補充することが大切です。

🔒 その他のポイント

移動中の転倒には注意が必要です。道路にある小さな段差等にもご注意ください。





旅先でのトイレを確保しよう

トイレの事前確認は安心旅行の第一歩



「多目的トイレ」を活用しよう

観光地には宿泊施設や交通機関が整備されているため、ある程度のバリアフリー化が進んでいます。しかし、多くの観光地は、その地域の文化や自然景観、史跡などを遊覧することを目的としていることから、体力に不安のある方や何らかの支援を必要としている方々にとっては、充実した環境であるとはいえません。

生理現象である排せつ行為は、時間や場所に関係なく、その日の体調によって不定期にもよするため、旅行の道中に立ち寄れる「公衆トイレ」の場所を数ヶ所確認しておく必要があります。

また、トイレにも洋式トイレや和式トイレ、男性用小便器など、さまざまな形態のものがありますが、「車いすのマーク」がついたトイレや、妊婦、子ども、体調の優れない人なども利用できる「多目的トイレ」が設置されているかを確認しておくといよいでしょう。その他、注意点を以下に挙げます。

！ 注意点

- 1 外出中は「多目的トイレ」をお勧めしますが、なければ「洋式トイレ」が安心です。
- 2 一般の公衆トイレを使用する場合、車いすがトイレのドアを通過できるかを確認します。
- 3 トイレ内に荷物等を置くスペースがあるか確認します。
- 4 手すりの有無を確認します。(L字型が好ましい)
- 5 特殊便座(温水洗浄・乾燥)があるかを確認します。
- 6 排せつ後の後始末の必要な方は、背後から介助できる環境か、手すりがあるかを確認します。



その他のポイント

- 1 移動で体力を消耗しやすいので、休憩場所の確保をしましょう。
- 2 体温調節のできる服装で外出することで「排せつをコントロール」しやすくなります。

排せつ介助を要する方は、排せつ行為を減らしたいと考え、食事や水分を控える方が見受けられます。しかし、家族やエスコートヘルパーに気兼ねなくトイレ介助を依頼できる関係をつくり、また介助手順をお互いに共有しておくことが大切です。





飛行機・新幹線・介護タクシー

移動手段を使い分けて安心な旅を

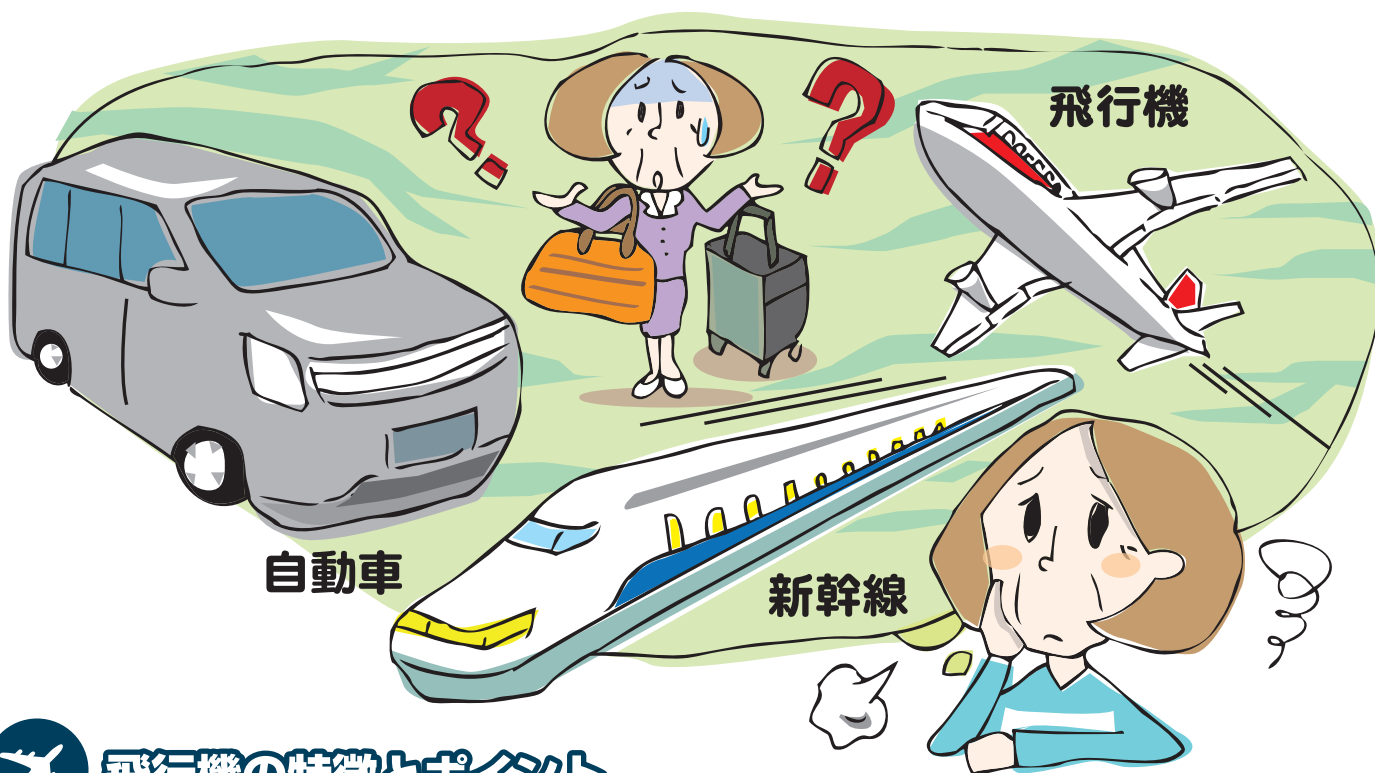


移動手段の選び方

旅に移動はつきものですが、特に介護が必要な方にとっては、その手段の決定は旅の楽しみを左右する、最も重要なプロセスの一つになります。ポイントは2つ。

- ① 本人の体力、健康状態に合っているか？
- ② 本人の嗜好やプラン自体に合っているか？

以上の2点に加え、移動手段が旅を楽しむための大きな要素にもなることも念頭におき、それぞれの乗り物の特徴に合わせて選んでいくとよいでしょう。



飛行機の特徴とポイント

飛行機の特徴

- 設備・サービス等のバリアフリー化がすすんでいます。
- 目的地までの距離がある場合は早くて便利です。
- 乗ること自体が一つの楽しみになります。
- 繁忙期を外せば、チケットは比較的安く購入できます。



- 予約の際には体の状況や注意してほしいことを伝えることが重要です。伝えたいことを予めまとめておくとういでしょう。
- 各航空会社の相談窓口を利用すると便利です。特にストレッチャーや医療器具等を利用したい場合は必ず事前に相談しておきましょう。
- 心肺疾患や耳鼻咽喉系疾患などの場合は事前にお医者さんと相談したほうがよいです。



新幹線の特徴とポイント

- 車いす専用座席ならトイレも近くて便利です。
- 走行中の車内移動も可能で、リラックスしやすいです。
- スペースが比較的広いので、介助する方も余裕をもった対応ができます。
- 遅れることが少ないのでプランを立てやすいです。
- 乗ること自体が一つの楽しみになります。

- 車いすを利用する場合、軽くてたためるものの方が便利です。
- 長時間の座位保持でお尻が痛くなったりする場合は、クッション等を用意しておくとういでしょう。また、車種によっては多目的室が設けられており、体位変換などに便利です。
- 駅構内のバリアフリー設備も事前に確認しておくとうい安心です。特に車いす用のトイレは複数調べておくとういでしょう。
- ラッシュアワー時の利用はできるだけ避けたほうがいいでしょう。
- 事前に駅や窓口で相談すると、乗り場までの誘導などのサポートが受けられます。



介護タクシーの特徴とポイント

- 予定変更に対応しやすく、自由気ままな旅が実現しやすいです。
- 体調が悪くなったり、トイレに行きたい場合に対応がしやすいです。
- 空港や駅がない、山の中や海岸付近などの場所にも行きやすいです。
- 目的地まで乗り継ぎなしで直接行けます。

- 最も怖いのが渋滞です。渋滞情報は必ず確認しましょう。
- 長時間の乗車は疲労度が高くなるので、こまめに休憩をとるのがいいでしょう。
- 車いすトイレを利用したい場合は、事前に場所を確認しておくとういでしょう。

