



宿泊先の選び方

身体状況に合った宿を選ぶ



宿泊施設別「特徴」と「留意点」

体にケアが必要な方にとっては、宿でゆっくりする時間も増える傾向にあり、宿探しも大変重要です。設備が整っていないくても、人や知恵・工夫で解決できる場合も多くあります。まずは、ご本人のお体の状況をきちんと把握し、部屋の希望とともに必要条件を整理するとよいでしょう。

ホテル

特徴

- バリアフリー設備が比較的充実しています。
- 部屋は洋室がほとんどで、ベッドが利用できます。
- シティホテル等は駅から近い、比較的便利な場所にあることが多いです。

留意点

- 朝食はバイキング形式が多く、車いす利用の方などは同伴者の配慮が必要です。
- ルームサービス以外に部屋で食事を取ることが比較的難しいです。

旅館

特徴

- 大浴場や露天風呂などお風呂が充実しているため、リラックスしやすいです。
- 基本的には夕食も館内でとれます。

留意点

- 館内のバリアフリー設備が整っていないことも少なくありません。事前の情報収集をしっかり行うことが重要です。
- 大浴場での入浴も、車いすでどこまで行けるのか、また、介助者は着衣のまま介助ができるのかなど、事前に細かく確認しておくとういでしょう。

公共の宿

特徴

- 比較的安価で泊まることができます。
- バリアフリー設備は比較的充実しています。

留意点

- 比較的安く泊まれる反面、予約が難しいことがあります。できるだけ予約は早めに行なったほうがよいでしょう。



客室を快適な生活環境にしよう

ホテルなどの内館は、「自宅とは違う異空間」を演出しており、その空間を楽しみながら宿泊することが旅行の醍醐味です。旅行中の疲れをゆっくりと癒すためにも、客室環境を整えることが大切です。ここでは普通客室内に宿泊する場合を説明します。

手すり

一般的にホテルは、客室にも廊下にも手すりはほとんどありません。転倒して怪我をするよりも、杖や歩行器、車いすを準備して安全に移動することが大切です。

また、ホテル内のトイレについては、多目的トイレを確認することや、客室のトイレに手すりが設置してあるか、または介助者が介助できるスペースがあるかを確認しておく必要があります。

客室の環境整備

最近のホテルは、利用される方の要望を多く取り入れる傾向があります。下記のような事柄を事前に確認しておくことも大切です。

- ① 車いすで移動する場合は、客室の入り口が80 cm以上ある部屋を予約します。
- ② 客室を選ぶ際、普段の生活環境に近い部屋を取ることが大切ですが、「ベッド」が使える洋室のほうが移動しやすいです。
- ③ クローゼット内の「洋服かけ」を低位置にしてもらいます。
- ④ 客室内の乾燥を防ぐために「加湿器」をお願いしておきます(加湿器がない場合は、室内のお風呂の湯を流さずにおいておく)。
- ⑤ 車いすを利用される場合は、車いすが入る机を依頼(準備できない場合は、引き出しを外してもらい床から75 cmの空間を確保してもらう)。
- ⑥ 客室の浴室には手すりや入浴ボードが設置してあり、洗面台の前にも椅子を置けるスペースがあれば安心して身支度することができます(キャスター付き)。

このほか、施設位置の高さや照明・冷暖房のスイッチの高さ調節、カーテンの開閉の工夫などがあります。また、どのようなハンディの方にも対応しているユニバーサルルームが準備されているホテルを利用するのもいいかもしれません。

その他のポイント

- ① 高さは40～45 cm程度とし、マットレスは適度な固さにします。
- ② ベッドの下には、車いすのフットレストが入るものにします。
- ③ ベッドボードは、ベッドの上で寄り掛かりやすい形状にします。
- ④ 段違いに低めの洋服掛けを設置します。
- ⑤ 収納棚は下端30 cm程度、上端150 cm程度、奥行き60 cm程度(車いすのフットレストが入るもの)にします。
- ⑥ カーテン・ブラインドには紐をつけるか電動式にします。
- ⑦ ベッドサイドキャビネットの高さは、マットレス上面より10 cm程度高くします。
- ⑧ キャスター付きのいすを用意します。

