

NHK 【完全保存版】あなたも老親もいきいき元気に

ガッテン!

健康
プレミアム

Vol.
16

NHKガッテン/ 7月号臨時増刊

+
プラス

主婦と生活社 定価 本体722円+税

介護がハッピーになる新・発想術

【特集】長生きも怖くない! 衰えてからも楽しく暮らせる

「老い」に備える極意——お元気シニア編

【総力特集】認知症やがん対策の新事実も!

病気にならない

健康情報の真実

「高血圧」の真実 / 「コレステロール」の真実 / 「血糖値」の真実 / 「栄養素」の真実



「つらい介護から
救われる秘策」

足腰が不安でも、安心して出かけられる！ 「バリアフリー温泉」を楽しむ方法

1000か所以上の温泉を取材し、バリアフリー対応の温泉宿にも詳しい温泉エッセイストの山崎まゆみさんに、「バリアフリーな温泉健康旅」の楽しみ方を教えてもらいました。

高齢や障害に関係なく 家族で楽しむ温泉旅

超高齢社会といわれる現代、バリアフリー対応の宿が注目されています。観光庁も「ユニバーサルツーリズム」（高齢や障害などにかかわらず、誰でも参加できる旅行を目指す）を促進。今、全国に次々と「バリアフリー宿」が誕生しているのです。

設備は宿によってさまざまですが、私がおすすめている宿は「体が不自由な人でも入りやすい風呂がある」「バリアフリー対応の部屋・トイレがある」「体によいとされる良質な湯が楽しめる」といったハード面はもちろん、美しい景観、おいしい料理、そして何より宿のスタッフのサービスが行き届いているところ。介護が必要な方と、同行するご家族が快適で安心して楽しめる宿なのです。



洗面台が2つあり、1つは車いすのまま利用が可能。オストメイト対応のトイレも設置されている。
写真提供◎なにわ一水



客室露天風呂。シャワーキャリーに乗り、景色を眺めながら入浴することができます。
写真提供◎なにわ一水

由な人でも入りやすい風呂がある」「バリアフリー対応の部屋・トイレがある」「体によいとされる良質な湯が楽しめる」といったハード面はもちろん、美しい景観、おいしい料理、そして何より宿のスタッフのサービスが行き届いているところ。介護が必要な方と、同行するご家族が快適で安心して楽しめる宿なのです。

プヤ手すりがあったり、体の状態に応じて、シャワーキャリーやシャワーチェア、滑り止めマットなどの貸し出しを行っている宿も増えてきました。入浴介助リフトがついた貸し切り風呂がある宿では、車いすのまま浴槽の横まで行き、リフトに乗り換えるとそのまま入浴することができます。また、入浴介助のときに寝かせた状態で体を洗えるよう、湯船の脇に広いスペースを設けているところもあるなど、介護者の負担を減らす工夫がされています。このように、介護者にうれしい設備のある温泉のなかには、デザイン性や設計にこだわったおしゃれな宿も数多くあります。あえて手すりを設けず、代わりに凹凸のあるつかまりやすい柱を設置したり、部屋からでも絶景を眺めることができるように設計されていたり……。温泉という非日常を満喫できる工夫が、しっかりと施されているのです。

早めの予約・相談が 旅の安心につながる

バリアフリー対応の客室は、「安心できる設備がある」「一般の客室より広い」といった理由からどうしても値が張ります。ですが、その利便性の高さから国内外問わず、旅行者からの人気が高く、宿によってはバリアフリー対応の部屋から先に埋まってしまうところもあるほど。一般の客室に比べて、部屋数が限られているため、旅行の計画を立てたら早めに予約することをおすすめします。

宿選びの際は、北海道から沖縄まで全国にある「バリアフリーツアーセンター」*を利用してはいたががでしよう。体の状態や予算、旅の目的を伝えれば、それに応じて無料で旅をコーディネートしてくれます。たとえば、

佐賀県嬉野温泉にあるセンターでは、個人カルテを作成し、その情報をもとに条件に適した宿や客室を探してくれるほか、観光地ルートの案内、入浴介助サービスの紹介なども受けることができます。

ほかにも、家族だけの介護旅行が不安な場合は、日本トラベルヘルパー協会が養成している「トラベルヘルパー（外出支援専門員）」を利用するのもよいでしょう。また、同協会が主宰している「あ・える倶楽部」では、宿泊先や観光地選びといった旅の手配など、希望にあったサポートをしてくれます（詳しくは62ページ）。

私がいました。なので介護をしながらの旅は不安で気後れしてしまう状況というのによくわかります。だからこそ宿と、協力して作り上げる旅はかけがえない思い出になります。「不安だから」「負担になるから」とあきらめずに、まずはプロに相談したり、情報収集から一歩を踏み出してみませんか。



座シャワーは、座ったままシャワーを浴びることができる便利な設備。
写真提供◎富士レイクホテル

各地で広がる！

シバリアフリー温泉旅を サポートする取り組み

「佐賀嬉野バリアフリーツアーセンター」では……

観光地ルートを紹介してくれるだけでなく、介護が必要な人の症状に合わせて、車いすの貸し出しや、入浴時に必要となるシャワーキャリー、浴槽内電動昇降機などの貸し出しを行っています。さらに、ヘルパーの資格を持つ2人の介助人がつく入浴介助サービスも嬉野ならではの取り組み。2015年以降3年連続、楽天トラベル「シニアに人気温泉地」全国1位に輝くなど、先進的な「バリアフリータウン」として注目されています。



▲嬉野には、入浴用のリフトが設置してある公衆浴場もある。
◀佐賀嬉野バリアフリーツアーセンターのスタッフの方々。

「東伊豆トラベルヘルパーセンター」では……

介護技術と旅の知識を備えた「外出支援」の専門家が、安全で楽しい旅をサポートしてくれるだけでなく、東伊豆では、送迎の手伝いや観光への同行、高齢者や介護が必要な人の温泉入浴のニーズへの対応など、温泉観光地ならではのトラベルサポートに化しています。また、東伊豆トラベルヘルパーセンターでは、地域ぐるみで温泉入浴助を専門とする「温泉トラベルヘルパー」の育成も行っています。



入浴介助をする温泉トラベルヘルパーの移動や着替えなどのサポートも。

▶東伊豆トラベルヘルパーセンターのスタッフの方々。



*1 <http://www.barifuri.jp/portal/page/npo.html>