

リハビリ通信「旅」

第6号 平成27年9月



障害を伴うと旅なんて行けないと思ってしまう。あんなに好きだった景色をもう見ることはないのか・・・

おいしい食事や目を見張る絶景、そんな非日常から得られる刺激は意外と大きい

もしも旅に行くためのノウハウを知っていたら、胸が膨らむかもしれない

市区町村の役所に相談

個人で旅行に行く時、特に心配になるのがトイレ、レストラン、観光地に車椅子で行けるかという事。現地の役所に連絡をすると車椅子トイレマップや車椅子可能な情報を無料でもらえることがある。

- 【鎌倉市】車椅子の可能なトイレとレストランがマップになっている。また数あるお寺の中でも車椅子で行ける所が2ヶ所ある。
- 【館山市】車椅子の可能なトイレがドライブコースとともにマップになっている。またレストランや施設の情報も掲載されている。

お寺にも車椅子で行けるんだ!



便利グッズで快適な旅

トイレや宿で手すり付きの場所は多いけど欲しい箇所については限らない。そんな時に便利なクイックバー(写真左)はワンタッチで壁につけはずしができる手すり。また靴を履く際に麻痺した足でも踵が入りやすい靴ベラでVELAという商品も重宝する(写真右)。他にも携帯できるウォシュレットや片手で撮影できるカメラなどもある。



クイックバー、¥8800 VELA、¥1000

旅行会社に任せて安心

大手旅行会社や社団法人が様々な旅行プランを展開している。特に移動手段や宿泊施設、観光スポット等を手配してくれるため、個人旅行よりはお金がかかるが全てを任せられるところに絶対的な安心感がある。

- 【HIS】数多くのプランが用意されており介護福祉の資格をもつスタッフも在籍している。また横浜リハビリテーション事業団と協力して旅のリハビリテーションにも取り組んでいる。
- 【クラブツーリズム】国内バスツアーから海外ツアーまで15年以上の豊富な経験がある。少人数制のゆっくりペースで催行され、専属のトラベルサポーターを利用することもできる。

ネット情報もお役立ち

インターネット上には様々な役立つ情報があり旅行の準備として移動手段や宿泊施設等の有益な情報をパソコンやスマホから簡単に得ることが出来る。

- 【らくらくおでかけネット】
www.ecomo-rakuraku.jp/
車椅子で対応できる駅やバスターミナルを探すことができ、出発地から目的地までのルート検索もできる。
- 【全国車いす宿泊ガイド】
www.ragoo.jp
全国脊髄損傷者連合会が作成したもので車椅子で対応できる全国の宿を検索できる。



これだけの情報があると安心だ!



病院のホームページにも掲載されていますので、そちらも見て下さいね <http://www.kanagawa.saiseikai.or.jp/>