**日帰り介護旅行**

**実地研修**



**特定非営利活動法人**

**日本トラベルヘルパー協会**

**（外出支援専門員）**

**じゃり道人ごみ公共交通機関を利用する研修**

**１．車いす基本操作**

**①主な名称と役割**

1. 自走用車いす
2. 介助用車いす
3. 電動車いす



**背もたれ(バックレスト)**

**肘掛け(アームレスト)**

**介助者用ブレーキ**

**シート**

**レッグレスト**

**後輪(ホイール)**

**②**

**ハンドリム**

**③**

**ブレーキ**

**停車用・使用者用**

**④**

**＜シートとバックレスト＞**
　背もたれから座面にかけては、折りたたむために丈夫な布を張って作られています。布は滑りやすく、座面がたわみます。長期間の使用で布が伸びてもきます。また、長時間座るものではなく、移動時の短時間の利用と考えた方が良いです。長時間の使用は、麻痺の影響で身体に変形や拘縮を招く原因にもなり、床ずれにもなりやすいので注意が必要です。可能であれば、食事や長距離移動の場合、椅子に座りなおすことを勧めます。

**＜アームレスト・肘掛け＞**
　座面の幅が広すぎると、身体が横に傾く事があり、これも身体の変形の原因になることがあります。太ももの左右に手のひらが入る程度の幅があればよいです。（標準のものは体格の良い人も乗ったり、冬服の厚着でも乗れるようにしていますから、広くなりがちです）

**＜フットレスト・足置きとレッグレスト＞**
　乗り降りするときには、必ず立てます。フットレスは、工具で高さを替えることができます。長時間使うならば、高さ調整しお客様に合わせてください。座った時にシートと足の間に指が少し入る程度がよいです。レッグレストは足が後ろに落ちないようにするものです。必要に応じて取り外しできるものもあります。（立ち上がりの際、足を引くのに邪魔になる時は、外すとよいです）

**＜前輪（キャスター）とホイール＞**
　前輪（キャスター）は直径が小さく、３６０°回転して、方向を変えます。直径が小さいほど、小さな段差でも引っかかってしまいます。後輪は自転車のタイヤと同じです。空気が少なくなると重たくなるので、空気圧をチェックしましょう。

**＜グリップ・握り手＞**
　介護者が車いすを押したり、方向転換するのに両手で持ってコントロールします。また介護者用ブレーキの無いものでは、介助者の力で止める必要があります。手袋などをしていると滑る可能性があるので要注意です。また、グリップカバーが廻ったり抜けないかの確認も忘れず。（買い物をした袋を掛けたりもします。）

**２.お出かけの時の車いす介助の注意点**

**①トラベルヘルパーとしての準備**
【出発まで】

1. 手配担当者と打ち合わせ
2. 行き先・観光地を確認し、観光情報を収集する
3. お客様お迎えの場所から、お送りの場所までの車いすルートの確認
4. お客様のお体の状態を把握し、介助方法をシミュレーションする

出発前は、誰もが不安を感じます。不安を小さくするには十分な下調べと情報です。旅行の手配担当者ともよく打合せし、不安を少なくしてから当日を迎えましょう。（不安はお客様に伝わります！）

【当日】

1. 必ず両手が空くかばん
2. 動きやすい靴・服装（お客様の旅先・目的にあった服装、）
3. 雨具（レインコート　※必ず両手があくように）
4. その他（お客様、旅行に必要なもの）

他にあればいいと思うものは何ですか？

**②お客様へのあいさつ、状態チェック**

1. あいさつ　（第一印象は３秒で決まります！）
2. お出かけ内容の確認
3. 申し送り（家族や施設職員さんとの確認、薬や身体状況など）
4. 出発前の最終チェック

**③外出時のコミュニケーション**

1. 動作に伴う案内（出発、停止、段差）
2. 行程の案内（どこへ行くのか、所要時間など）
3. 体調の確認（シーティング、気分の確認）
4. 道中の会話

行先の案内・安心を与えるための会話（お客様は何処に行くのか、どうやって行くのか知らない人もいます）どのルートで目的地に行くのか、どの程度時間がかかるのかなどの情報はかならず伝えましょう。家族同行であればご家族の方にも必ず伝えます。
　駅によっては車いす専用のルートがあったりするので、必ずエレベータと階段などではぐれてしまう場合、どこで合流できるのか家族の方に案内しましょう。（東京駅であれば赤レンガ地下通路があり、一般の方は入れません）

**④車いす点検（ブレーキ・空気圧）**

1. **タイヤの空気圧**
2. **ブレーキのチェック**
3. **シートや各部に損傷や亀裂が無いか**
4. **タイヤのぐらつきが無く、真っ直ぐに進むか**
5. **使用者の身体にフィットしているか**

**⑤ＴＰＯを考えて行う『屋外での車いす介助実技』**

ＤＶＤ：柳川ともみさん（バリアフリー旅行コーディネーター）

1. 街を歩こう

・斜めの道

・車間距離

1. 横断歩道を渡る

・街中の段差

1. 坂道での移動

・上り坂

・下り坂

1. 悪路での移動

・前向きに進む方法

・後向きに進む方法

　　　・溝の越え方

1. 段を1段上がる

・キャスターを上げる位置

・段上でのキャスターを降ろす位置

・「てこの原理」の活用

1. 段を1段下がる

・安心感を持たせる

・（前輪）キャスターの降ろす位置

1. 階段での移動

・４人で持ち上げる場合

・２人での階段介助方法

・協力者への案内（注意事項）

1. エレベータの利用

・乗降の注意点

**⑥屋外で車いすを押す時の注意点・路上での注意点**

1. 車間距離
2. 歩くスピード
3. 段差や凸凹道に注意
4. 停車時には必ずブレーキ
5. 停車する場所に気をつける
6. 急な下り坂
7. じゃり道や悪路
8. 人ごみ

**⑦鉄道利用**

1. 駅の設備を確認（バリアフリー状況）
2. 切符の購入
3. 駅係員さんにスロープの設置を依頼
4. ホームでの停車位置
5. スロープが設置されたらすぐに乗り込む　（　　　　　　忘れず！）
6. 車内での停車位置
7. 降車時の注意点

※車いすで人ごみを行くときに、「すみません」、「ごめんなさい」などと周囲に声掛けするのはやめましょう。車いすに乗っているお客様が恐縮して、外出を遠慮してしまいます。「車いすが通ります。」「失礼します。」と協力を求め、ご協力いただいた後は「**ありがとうございます**」と気持ちよく言います。

**ＭＥＭＯ**

**検定試験（実技）のチェック内容(予定)**

【　車いす操作　チェックポイント 】

①点検：ブレーキ・空気圧

②自己紹介：車いす目線・正面から

③対話（言葉かけ）：シーティング確認・気分（体調）確認・出発・停止・段差・方向転換・スピー

ド確認・道中の会話・言葉づかい・停車位置確認

④技術：スピード・車間距離・段差の乗降・ハンドブレーキ（坂道）・ブレーキ（停車中）・段差の

乗り降りは段差に垂直・車いす停車位置

⑤その他：信号確認・周りの人への注意喚起・コース選び（動線）・服装

**日帰り介護旅行を計画し実施する研修**

**ステップ１　役割分担**

・リーダー（司会進行・発表）：

・記録・時間係　：

・調査・手配係　：

役割が決まったら、グループ名を決める

【グループ名】

**ステップ２　調べてきた行程の発表**

事前課題で自分の作ってきた行程を約３分で発表

1. 行程
2. 観光先のおすすめ
3. 昼食先の店舗情報
4. 一番の見所

【他の研修生の行程メモ】

**ステップ３　お客様情報の再確認**

1. お客様の情報・身体状況を確認

お名前：トラベル　とら子　（80歳）

介護度：要介護３　（大腿骨頚部骨折のため歩行不可）

車いす：手動車いす　（折りたたみ可能）

身体状況

立位：手すりがあれば立てるが、長時間は難しい

座位：安定したところであれば保てる

排泄：普段から便座を利用。着脱は補助して欲しい（約2時間に1回）

食事：なんでも食べるが、硬すぎるのもは難しい

1. 依頼内容（外出の目的）

○気分転換がしたい　　　　　　　　　○外食がしたい

○観光したい　　　　　　　　　　　　○半日利用（４時間）

○行きと帰りの交通手段を変えて欲しい

『この辺は、どこも行ったことないから、行き先は、任せるから素敵な場所、美味しい食事を計画していただきたい。』　とおっしゃっています。

**ステップ４　お出かけ先を決める**

1. お客様の依頼内容をよく確認
2. 天気・時期を確認
3. 各自発表した行程を参考にする

**車いすで行けるところに行くのではなく、車いすでどう行けるのか考える！！！**

【お出かけ先リスト】

**ステップ５　行程を作る**

1. 交通手段の選択
2. 所要時間・滞在時間の確認

【行程案】

**ステップ６　予約　※コース決定後に予約する**

1. 昼食場所の決定
2. 予約（時間・人数）

予約名は「トラベルヘルパー実地研修」

※車いすでの利用を断られた場合、必ず理由を伺う

※2チームの場合予約は行程決定後に行うので予約は2日目11時前に行う

【予約内容】

**ステップ７　バリアフリー情報の確認**

1. 利用する公共交通機関までのルート
2. 利用する公共交通機関の情報（駅の場合、エレベータ位置など）
3. 観光先の情報
4. 食事先の情報
5. 利用予定のトイレの情報

【バリアフリー状況・情報】

**ステップ８　観光情報の収集**

1. 行き先の観光情報の収集

②　利用する食事先の情報の収集

【観光情報】

**ステップ９　チラシポスターの作成**

ツアータイトル

①　ツアーの見所

②　行程

③　タイムスケジュール(詳細を記載して下さい)

④　旅行費用（予算は3,000円内）

⑤　グループ名

高齢者施設の方を対象として作成

【チラシ・ポスター案】

**ステップ１０　発表準備・発表(5分以内)**

1. なぜこの観光先を選んだの？
2. お出かけ先の楽しみ方、見所は？
3. 何を感じて欲しい？

高齢者施設のご利用者様に発表する様にし、行きたい！と思わせる様にしてください。

【発表内容】

※無断転載禁止

**ＭＥＭＯ**



**特定非営利活動法人　日本トラベルヘルパー協会**

**外出支援専門員**

**TEL：03-6415-6688**

**www.travelhelper.jp**

**info@travelhelper.jp**

**協力：株式会社SPIあ・える倶楽部**