

発表テーマ：「旅行をあきらめない」

豊田市
合同会社 P-BEANS P-BASE 寿店
理学療法士
佐竹正旭

2025年には、団塊の世代が後期高齢者となり、65歳以上の高齢者の数が日本全国で3500万人を超えると予想されています。介護保険におけるサービスは、ますます需要が高まり、ご利用者が増えることが予想され、多くの方が利用されるということは、それだけ多岐にわたるニーズがあるということです。

P-BASE 寿店はリハビリに特化したデイサービスです。ICFの【身体機能】と【活動】に焦点を当て、ご利用者のADL、QOLの向上のため、日々、サービスを提供しています。ご利用者の中には、介護保険下の私たちのサービスを通して、達成感を得られ、卒業された方ややりたいことを実現されている方も多くいらっしゃいます。

その中でも年齢を重ねるにつれて、あれができない、これができないと過去の自分と照らし合わせる方が多く見えます。これは、障がいを持たれた方や高齢な方に限りません。

25歳の私もその一人です。あなたもそうではないでしょうか？極端な例でいえば、保育園や小学生のときにやっていたことが大人になってできるかは怪しいところです。きっとそれだけ勇気のいることだと思います。

『旅行や外出をしたい！』非常に多くの声が上がります。想像してみてください。脳卒中の後遺症が残り、要介護認定を受け、ほとんど外出できず、家にずっといるそんな状況を。役割はテレビの番。家族の方が旅行や外出に理解があり、連れて行ってくださる場合があります。一人暮らしではどうでしょうか。テレビと会話し、1日が過ぎるかもしれません。どんどん体力は衰え、動かなくなる体。認知機能も低下し、抑うつ傾向。

決して珍しくないと思います。これを一人で解決するには限界があります。周りの人の力を借りて、行きたいところへ行くことができる環境を作る必要があります。私たちのデイサービスでは、外出や旅行を目標として設定し、そのための環境設定や体力をつけることは可能です。

旅行に行くには、まず本人の意思が重要です。遠出をする機会はなかなかない方もいらっしゃると思います。誰と行くのか、どこに行くのか、どんな楽しみを作るのか、ご利用者がワクワクするようなチャレンジできるものを一緒に考えていきます。旅行にはほんとは行きたいけれど、行けない方は、デイサービスで解決するもしくは、ご家族やケアマネなどの周りの方との協力が不可欠です。

旅行は運動を行う際のモチベーションになっています。「階段練習をしましょう」よりも「〇〇に行く際に、階段があるため練習しましょう」の方が相手に伝わり、やる気も出ます。また、目標設定が非常に行きやすいです。まず、旅行という目標に対してご利用者は前向きで、何のために運動を行うかが明確であるため、運動への取り組みも意欲的になります。そして、スタッフは、運動の提案の幅も広がると同時に ADL や IADL に関する幅広い知識が必要となります。例えば、家での ADL は自立しているが、外には出ない方は旅行が、外出のための環境設定や生活を彩る目標となります。

外出するという事は、運動機能のみならず、社会的参加の側面も考えていきます。外出先によって異なりますが、車・バス・電車に乗る、買い物をする、食事をする、時間管理を行う、他のご利用者と一緒に行動するなど、自宅とはあらゆる面で環境が異なります。また、ご利用者それぞれ身体機能から個人因子、環境因子に至るまで異なるため、社会環境に適応できるように IADL の評価も行います。

旅行で見るとご利用者の姿は心躍ります。まるで少年、少女に戻ったかのような笑顔。素敵で、とてもうれしくなります。また、デイサービスで見せる姿とは、違うところもあります。デイサービスでは、ここまでできたけど、旅行先では、できない。逆にデイサービスでできないことが、旅行先ではできたりしています。不思議な力だと思います。私が勇気をもらいます。今までの考えを打ち破るその姿に。

パーキンソン病の方から旅行を通じてどのような変化が起きたか手紙に綴っていただきました。

「私は旅行番組が好きでよく見えます。パーキンソン病を発症して 8 年が過ぎました。元々薬を飲むのが好きでなく、病気の知識もいい加減で健康食品で治すんだと意気込んでいました。しかし、体の動きは悪くなる一方で口に運ぶにも難しくなって短期間（1 か月余り）長女の家にお世話になりました。そんな時、介護保険を知り、リハビリ生活が始まったのです。動けない自分が情けなく早く良くなりたいと一心。又一人生活が始まりました。何があっても感謝！という言葉は知ってはいても時間はかかりました。P-BASE に通いだしてから前向きに考えれるようになった頃、『じえぷと』という旅行会社を立ち上げられました。『T さん旅行はどこへ行きたいですか？』と熱心に声掛けしてくださる理学療法士さん。私

の気持ち“あきらめていた旅行がまた行ける！”勇気を出して“富士山の近く”と要望しそれに向かってトレーニングが始まりました。リハビリりに仲間を声かけ『女子旅』開始！行くと楽しく『帰ってきた顔が全然違うよ』と娘たち。うれしさが笑顔になりドーパミンがよく出るように体も軽く楽しみになってきました。3年1か月でじえぶと24回、家族で5回旅行させていただきました。ありがたいことです。次の目標に向かって挑戦していきます。」

まさに旅行という楽しみがQOLとADL、IADLを向上させました。また、同じくパーキンソン病の方で旅行が好きな方がいらっしゃいました。しかし、転倒の不安、周りの人からどう見られているか心配との声もあり、なかなか外へ出られませんでした。ADLは自立されていたため、他のご利用者とのコミュニケーションを通して外へ出ることの不安感を減少させ、姿勢よく歩けるように声掛けを行いながら、段差昇降や歩行練習を行ってまいりました。P-BASEに通い始めて2か月で名古屋港水族館に行くことができました。

旅行に行かれた方は満足して帰ってきていただいております。私は旅行のお土産話を聞くことが大好きです。何を見て、何を感じたのか、どんな経験をしたのか成功体験や失敗体験もなんでもいいです。キラキラして話される姿に心打たれるのです。そこから次の課題を見つけることができ、デイサービスでの目標設定につながります。このような姿は他のご利用者にも広がり、グループを作り、また次の旅行を目標にしてワクワクしながらデイサービスでの活動をされています。

私は人が笑っている姿が好きです。人が悲しむ姿は嫌です。こう言われることがあります。『若いころはよかった』『楽しいことは何もない』『もう死ぬだけ』私は何も言い返せません。本当は反論したいです。だからどうした！私より生きていて、経験も積んでいて、人生を全うするそんなじいちゃん、ばあちゃんがいいに決まっています。そんな人は生き様がかっこいいです。日本を支えてきた人たちがもう一度立ち上がる機会を作りたい。それは、私との関わり、P-BASEのスタッフの関わりだけでなく、家族、他の事業所様、地域とのつながりなど身近なものから少しずつ変わっていくと信じてます。

旅行はそんな1つのツールです。あきらめなければ、必ず行けます。それは今まで旅行へチャレンジされた方々が証明してくださりました。止めているものは本人の心なのです。

こういった輪がもっと広がってほしいです。介護保険を使われている方がチャレンジをして、ADL・QOLを上げていく。これほどの喜びはないです。だからあきらめない。これからもご利用者の可能性にチャレンジしてまいります。