

和み

Vol.51/2023.Mar

滋賀県立リハビリテーションセンター情報誌

特集：
さあ出かけよう、旅は最高のリハビリ！



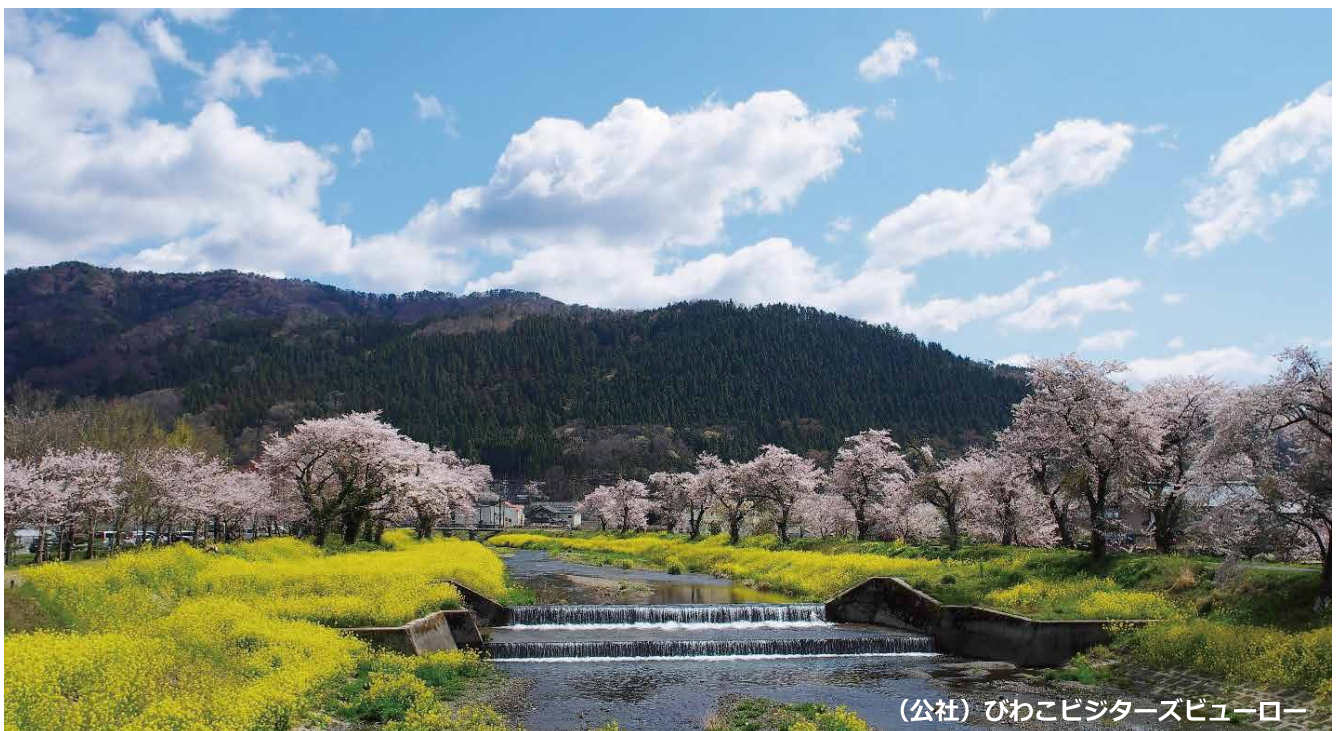
旅、してますか？！

リハビリというと、施設や家の中で行うものと思われる方が多いかもしれませんが、ご自身でされる外出や、それに向けた準備もリハビリの一環です。

今回の和みでは、身体を動かしづらいなどのため、旅に不安を感じておられる方にも、安心して出かけていただけるように、そして、「また旅に行きたい！」とと思っていただけるような、お役立ち情報をお届けします。

まだまだお元気な方には、もっと旅に出て、こころとからだのリズムを整え、いつまでも健康で素敵な日々を過ごしていただければと思います。

では、皆様それぞれに合った、リハビリの旅に！ Bon Voyage! ((仏)“よい旅を!”)



(公社) びわこビジターズビューロー

目次

1. さあ出かけよう、旅は最高のリハビリ！
～安心して出かけるために～
2. 「また行きたい！」そんな旅にするために



Shiga
150th
Anniversary

ずっと滋賀、
もっと滋賀

1. さあ出かけよう、旅は最高のリハビリ！ ～安心して出かけるために～

お身体の不自由な方が旅の計画を立てる際に、最初に気になるのは、目的地までの公共交通機関や宿泊施設のバリアフリー情報ではないでしょうか。

ここでは、各団体等が提供している情報をご紹介します。

●「旅しがstyle!」県内の全鉄道駅・主な宿泊施設のバリアフリー情報

旅しがstyle!

～だれもが湖国を自由に～



まずは最寄りの駅を調べてみましょう



当事者目線の情報がたくさんの写真とともに詳しく掲載されています

- ・鉄道駅: 駅周辺の駐車場、駅内の段差やスロープ、エレベーター、幅広改札機、バリアフリー(多機能)トイレ、ホームでの車両との段差、駅員の配置、駅舎内図、介助が必要な場合の電話連絡先など
- ・宿泊施設: 駐車場、館内の段差やスロープ、エレベーター、バリアフリー(多機能)トイレ、ユニバーサルルーム、一般客室(浴槽寸法や手すり、トイレ等)、露天風呂つき客室、家族風呂、館内案内図、ホームページアドレスなど

ベストな宿に出会うために

素敵な宿だけど段差などが心配なときは、ご本人の障害や介助の程度などを宿泊先に具体的に伝えて、宿泊可能か確認いただいたうえでお出かけください。また、サポートなどの希望は前もって相談しておきましょう。



【インタビュー】

「旅しがstyle!」の作成に携わった滋賀県脊髄損傷者協会の皆さんからお聞きしました。

Q 外出先のバリアフリーを最近はどう感じられますか



昔はどこに行くのも車でしたが、今は駅や車両のバリアフリー化が進んで、電車で出かけ易くなりました。駅員さんも声をかけたら助けてくれます。



観光地も、以前は限られたところしか見られませんでした。最近は段差が少なくなり、皆と一緒に出かけ易くなりました。

Q 旅先でうれしかったことは



車いすで坂道を登っていたら、急に軽くなりました。振り向くと知らない人が押してくれていました。



秋田に「なまはげ」を見に行ったとき。駅員さんが(勤務後の)私服で待っていてくれて、高校生の息子さんと一緒に乗車を手伝ってくれました。

Q 印象に残った宿は



がっつり改装はしていない昔ながらの旅館。通路の段差を手作りでバリアフリーに、エレベーターの高いスイッチの横には「孫の手」が。色々とお心暖まり癒される宿でした。

Q 旅の「コツ」があれば



車いすですぐ入れないときは、仲間が行っている間、待っていれば休憩になります。年を重ねれば皆、腰、痛風などの持病が。自分の障害を気にせず出かけたらいいい。お互いを尊重しながら楽しんだらいいです。

Q 読者の皆さんにメッセージを



自信と勇気がなく出かけられない方に。行きたい所があるのなら、あきらめないで。プランや方法を考えるのは楽しいこと。私の長年の経験ですが、何でもなんとかなる!



出かけることによって人との出会いが生まれます。行ける範囲でいいのでまず出てみてください。親切な人が多いですよ。

● 全国の鉄道駅、輸送サービスの情報

らくらくおでかけネット

((公財)交通エコロジー・モビリティ財団)
全国の主要駅のバリアフリー情報など



(一財)全国福祉輸送サービス協会

福祉輸送サービスの説明、全国の事業者一覧
(全国約1万社のうち約100社が紹介されています)



全国タクシーガイド

((一社)全国ハイヤー・タクシー連合会)
全国のタクシー事業者を目的別にカンタン検索



● 有料道路の障害者割引が見直されます

(令和5年3月27日から)

これまでは、事前登録された自家用車に割引が適用されていましたが、これからは、自家用車をお持ちでない方が知人の車やレンタカーを利用する場合なども割引の対象となります。(事前に申請手続きが必要です)。



NEXCO西日本

レンタカーで、回転シートや昇降シートを装備した車を借りることもできるね!

● 「ユニバーサルツーリズム」や「バリアフリー旅行」の情報、相談先など

観光庁ホームページ

「ユニバーサルツーリズムについて」
ユニバーサルツーリズムの普及・促進や、全国の主なバリアフリー旅行相談窓口の情報など



NPO法人日本ユニバーサルツーリズム推進ネットワーク

全国各地のユニバーサルツーリズム支援団体の情報など
(最新情報は事務局の神戸ツーリズムセンターにお問合せ下さい)



「全国バリアフリー旅行情報」

(NPO法人日本バリアフリー観光推進機構)
全国の主なバリアフリー観光地の相談センターや、バリアフリー旅行の情報など



滋賀ユニバーサルツーリズムセンター

(特定非営利活動法人 アイ・コラボレーション)
県内の観光地等のバリアフリー情報の提供、旅行する際の相談(FAX、メールで)など



現地で頼りになるガイドを事前に探しておくのもいいよ!

次のような方は、ユニバーサルツーリズムやバリアフリー旅行に取り組む各地のセンター(団体)に相談してみてもいいでしょうか。

- ・自分たちだけで旅に出るのが不安
- ・旅先のバリアフリー情報をもっと集めたい
- ・どうやったら行きたいところに行けるのか、楽しみたいことにチャレンジできるのか、考えたい

● 専門家による有償支援（移動、食事、入浴などに支援が必要な方の旅）

介護者が必要な人への旅行サービスをおこなっている、旅行会社、介護事業所、NPO等があります。

次のようなキーワードで検索してみてください。
「ヘルパー、旅行」「介護、旅行」「リハビリ、旅行」など



地域包括支援センターやケアマネジャーに相談して、地域の事業者を探してみよう方法もあるね!
(原則として保険適用外)

● 「ヘルプマーク」 持って出かければ安心!

援助や配慮を必要としていることが、外見からは分かりにくい方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得られやすくするために作られたマークです。

対象者： 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など。

詳しくは
県庁障害福祉課
ホームページ



配布場所： 県庁障害福祉課、各保健所、市町障害福祉担当課、県立障害者福祉センター、県立視覚障害者センター、県立聴覚障害者センター、県立精神保健福祉センター



2. 「また行きたい！」そんな旅にするために

行き先を決めるとき、観光地の段差の有無なども気になりますが、まずは旅をしようと思った目的を考えましょう。自然の中で癒されたい、家族でのんびりしたいなど、目的から旅行先を選ぶことが楽しい旅の第一歩です。

琵琶湖や山の豊かな自然や、豊富な歴史・文化に彩られた街の風景など、魅力的な訪問先や体験を紹介しているサイトもあります。よろしければ、ご参考に！

●シガリズム



滋賀のリズムにふれて、
心のリズムを整える旅へ

滋賀の
楽しみ方
を紹介



シガリズム
体験



●Healthytrip Shiga

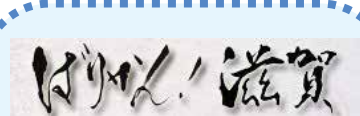


「健康しが」のサイトの中で
「ヘルシードリップ」と
「ヘルシースポット」を
紹介しています

自分らしい
旅を探して
みてください



●ぱりかん！滋賀



掲載されている写真は全て
車いすを使用している方が
撮影されたものです

県内観光地
のバリアフリー
対応情報



●旅を始める皆さんへ

久々の旅行に嬉しい反面、不安を感じる
ことも。ご本人の気持ちや意欲に合わせて、
近くへの日帰り旅行もおススメです。



一緒に創作体験ができるなど、ご本人
と同行者、どちらも楽しめる要素を
盛り込んでみるのもいいね！

旅行は想像以上に疲れるもの。「物足りないか
も」と感じるぐらいの日程がちょうどいいよ。
主治医などのアドバイスも活かしてね！そして、
具合が悪く感じたら無理をせず、まず休養を。



Googleストリートビューなどで、
段差や地形や建物の入り口など
を確認しておくのもいいね！

旅とリハビリ。

出発前。旅という目的に向かっての、坂道や階段歩行などの訓練。
旅の中。できることがひとつでも増えた達成感。
旅のあと。感じた自信が地域で生活していく力に。
そんなオマケが期待できそう。できるはず。
ぜひ、少しの勇気とワクワク感を持って、旅に出かけてみてください！

(それぞれの方の身体の状況に合った情報収集と旅の準備は念入りに◎)

【編集後記】

母を小さな旅に誘ってみました。目的地は、幼いころのワクワク系の思い出の中から。自転車で遠出した湖と、路線バスに乗って出かけた観光農園を提案。思えば、忙しい日々の中、ときどき近場旅に連れ出してくれた母。おかげさまで自然を愛する大人になることができました(!?)。これからもワクワクの探検旅に出かけましょう。あのおきのようなお弁当、よろしく！



和み (第51号) 令和5年(2023年)3月発行

■編集・発行: 滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30(滋賀県立総合病院内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp