

外出編 ～余暇としての外出活動・まとめ～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 楽しく外出を続けるために

楽しく外出を続けるポイントは、ご自身が楽しいと感じる目的を見つけたり、外出を通して仲間をつくることです。食事、買物、スポーツ、趣味の活動や旅行等々、あなたの楽しい！を見つけて、楽しく外出を続けましょう！



写真1 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール
(<http://www.yokohama-rf.jp/rapport/>)

■ スポーツや文化活動に触れる

横浜市には、「障害者スポーツ文化センター横浜ラポール」(写真1)という施設があります。ここでは、障害のある方を対象に、新たにスポーツをする際の相談に応じているほか、大会や交流イベントを通じた仲間作りを行っています。また、各種文化教室を開催したり、社会参加促進のための情報提供を行っています。(横浜ラポール利用案内/045-475-2001)

■ 旅に出かける

近年は社会的な意識の高まりとともに、多くの旅行業者が、障害者の参加が可能なバリアフリーツアーを用意しています。また、「NPO法人高齢者障害者の旅をサポートする会」(代表 久保田氏/連絡先 070-5081-7404)は、旅行や外出についての全般的な情報提供や、外出に同行してのサポートについて相談を受け付けています。



■ まとめ～特集の終わりに～

障害があっても楽しく外出できる手段や工夫についてご紹介してきた、今回の「外出編」。いかがでしたか？ここで紹介したことを活用していただき、安全に、楽しく外出を始め、そして続けていただけたらと思います。お出かけ先のトイレチェックなども忘れずに。普段から外出のための体作りに気を配ることも大切なことを最後に記し、この特集を終えたいと思います。