

一歩先のQOLを目指して

- 旅行の場を活用したリハビリテーションの試み「旅り八 in 沖縄！」 -

Achieving increased QOL through travel : An advanced rehabilitation approach

佐藤 史子¹⁾・秋田 裕¹⁾・宮地 秀行²⁾・宮澤 京子²⁾・野田 聖乃²⁾・貞松 徹³⁾・中留 美沙⁴⁾・佐藤 麻美⁴⁾・新里 碧⁴⁾

Sato Fumiko, Akita Yutaka, Miyaji Hideyuki, Miyazawa Kyoko, Noda Kiyono, Sadamatsu Toru, Nakadome Misa, Sato Mami, Niisato Midori

1. はじめに

「旅り八」とは、旅行という手段を使って障害のある方の活動の場を広げるためのリハビリテーションプログラムである。リハセンターに併設しているラポールでは、障害のある方にスポーツ、文化活動の場を提供している。リハセンターでは入院・入所期間中から、体力づくりや余暇活動の導入のために積極的にラポールの利用を行っており、退院・退所後の社会参加先のひとつとして定着してきている。一方で、ラポールに来ることそのものが目的となり、ラポール以外に活動の場が広がらない人がいることも事実である。ラポールは保護された環境下の活動であり、より自律的で自由な社会参加の形を模索する必要がある。今回、障害のある方が活動の範囲を広げていく一助となるよう、「旅り八」を実施したので活動の内容を報告する。なお、「旅り八」とは我々の造語であり、商標として登録済みである。

2. 目的

2.1 「旅り八」とバリアフリー旅行との違い

バリアフリー旅行は各旅行代理店でも多くのツアーが企画されている。ここで、「旅り八」の目的を明確にするため、既存のバリアフリー旅行と異なる点を3つ指摘しておく。

まずは、参加者の機能に合わせた旅行計画がされていること。二つ目は医療スタッフの同行と現地医療機関との連携ができていること。三つ目は現地の

障害のある方とのスポーツ交流が企画されていることである。

2.2 「旅り八」の目的

「旅り八」の大きな目的は、障害のある方が自ら主体的に旅行を楽しめるようになることであるが、加えてそれぞれが送っている日常生活に変化をもたらすことでもある。

ラポールで日々スポーツを楽しみ、積極的に日常生活を送っている人でも、慣れないこと、慣れない環境に一步踏み出すことには不安が大きい。旅行は高齢のご夫婦にとっては、退職後の楽しみであることも多く、また、必然的に生活場面・行動場面が日常の環境と異なることが、自身の能力の拡大と可能性を知る良い機会となる。「旅り八」は、リハビリテーション・プログラムのひとつであり、旅行を楽しむだけでなく、旅行という手段を積極的に活用することによって、トレーニングの環境を変えた能力向上・発見の場と言える。

3. 概要

我々が実際に行った活動内容を紹介する。

3.1 参加者

参加者の条件は、ラポールで開催しているリハスポーツ教室の修了者とした。リハスポーツ教室は、リハセンターを退院・退所後に、在宅生活を行っている片まひ者を対象とした教室である。具体的には自己の障害や健康の管理ができていて、運動習慣がありある程度の体力がついている人ということになる。さらに、ADLに何らかの介助が必要な人は家族が同行することとした。

参加者は、脳血管障害による片まひ者14名、脳

1) 横浜市総合リハビリテーションセンター
機能訓練課 理学・作業療法係
2) 横浜ラポール
3) (株)琉球メディカルズ
4) 医療法人 ちゅうざん会ちゅうざん病院

腫瘍による高次脳機能障害者1名とその家族9名の計24名であった。参加した障害者の移動能力は、常時歩行12名、歩行と車いす併用3名であった。

3.2 同行スタッフ

理学療法士2名、リハビリテーション科医師1名、看護師1名、スポーツ指導員3名、旅行代理店添乗員3名の計10名であった。

理学療法士は、飛行機・観光バスなどの利用や旅先での段差・不整地の移動、宿泊先での入浴方法の支援、医師と看護師は健康管理のフォローを主な役割として同行した。スポーツ指導員は現地でのスポーツ交流会実施などで、旅行代理店添乗員とともに全体プログラムのコーディネートを担っている。同行スタッフの主な役割は、旅行中に遭遇する様々な場面において、その対応方法についての助言や経験を積むための支援を行うことである。

3.3 プログラム

表1に旅行中のスケジュールを示す。

目的地は非日常的であることと、現地での医療スタッフや障害者の協力が得られることから、「旅り八 in 沖縄！」として、飛行機での沖縄旅行となった。非日常にこだわったのは、参加者の達成感をより充実させるためである。

表1 「旅り八」行程表

日時	日程	目的地のあるスケジュール	食事
1月27日 (日)	羽田空港集合(15:30) 羽田空港(12:00) 出発⇒羽田⇒那覇空港(14:00) 那覇空港出発(17:00)⇒バス⇒ホテル(17:00)	那覇空港	無 昼 弁当 夜 別荘
1月28日 (月)	ホテル出発(8:00)⇒ひめゆりの館(10~11:30)⇒(11:40)～(14:00)⇒ホテル(14:45~15:00)⇒(15:30)～(17:00) 現地障害者と交流会	ひめゆりの館 那覇空港	無 昼 弁当 夜 別荘(交流会)
1月29日 (火)	ホテル出発(8:00)⇒(10:00)～(11:00) ⇒ホテル(17:00)	那覇空港	無 昼 弁当 夜 別荘
1月30日 (水)	自由行動(買い物、ホテルでのんびり・・・)⇒那覇空港(17:00) 那覇空港出発(18:00)⇒バス⇒羽田空港(17:10)	那覇空港	無 昼 弁当 夜 別荘

プログラムは4つの点に留意して作成した。

ひとつめは、余裕のあるスケジュールである。自身の力を試しつつ、自身の力で行動するためには、時間的な余裕は重要である。期間中、常に時間的な配慮をした。例えば、空港では出発まで1時間の時間を確保し、観光先では滞在時間を決めて自由行動とし、自身のペースで行動できるように計画している。

2つ目は、チャレンジプログラムである。このプログラムは、日常生活の中では経験できない活動に挑戦することで自身の能力を再確認できる場であり、ステップアップに必要な助言を受けられる場でもある。今回は主に首里城の手すりのない不整な階段を上ること、美ら海(ちゅらうみ)水族館内を長距離移動することであった。もちろん、身体機能と疲労の度合いに応じて車いすを併用することも可能である。

3つ目は、現地障害者との交流会である。参加者はリハ教室修了者であり、卓球やボッチャなどを日常的に行っており、熟練した技術を持っている。我々は、障害のある方も日常的にスポーツを楽しむことができることを多くの人に伝えたいと思っている。このプログラムは、参加者が現地の障害のある方と一緒にスポーツをしながら、スポーツの技術指導をし、楽しさを伝える場である。

最後に、ご本人と介護者である家族とが離れて過ごす時間である。介護者支援の意味合いが強いプログラムであるが、介護者が日常の介護から解放され食事や買い物を楽しみつつリフレッシュできる機会であり、介護者同士が交流することで悩みや苦勞を共有し、互いにアドバイスをできる機会でもある。

4. 結果

今回実施したプログラムの妥当性を検証するために、旅行終了後に交通機関の利用、移動、旅先でのADL、体力、スポーツ、旅行の6項目のほか自由意見を記載する方法で、旅行参加者(障害のある方15名、家族7名)にアンケートを実施した。その結果の要点を報告する。

プログラム全体の構成については、交通機関の利用や体力については課題を感じる人は少なく、自身の能力に合わせた方法で移動や観光を楽しむことができ、時間的に余裕があったと回答する人が86%であった。チャレンジプログラムについては、移動は耐久性で問題を感じる人は少なかった(図1)が、坂や階段などの応用歩行に課題を感じる人が多く(図2)、移動環境が限られていた日常が伺える。こうした場面では、理学療法士が支援をする必要もあり、新規場面での動作を経験する機会となった。

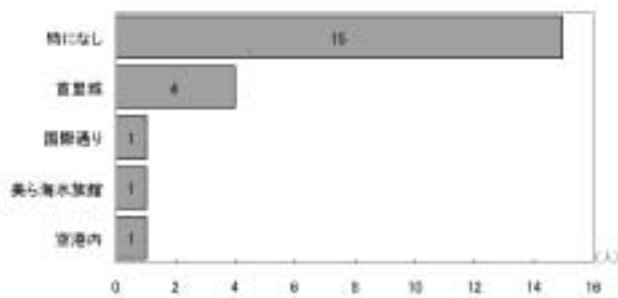


図1 アンケート結果
「移動が長くて大変だった場所」(回答:単答)

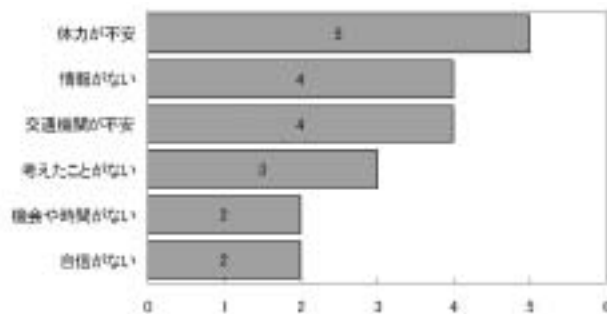


図3 アンケート結果
「旅行に行かなかった理由」(複数回答/無回答2)

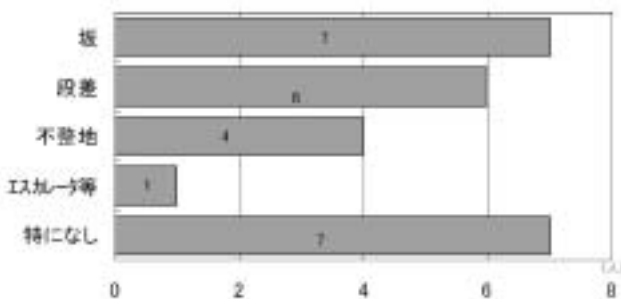


図2 アンケート結果
「移動の際苦手だと感じた場所」(複数回答)

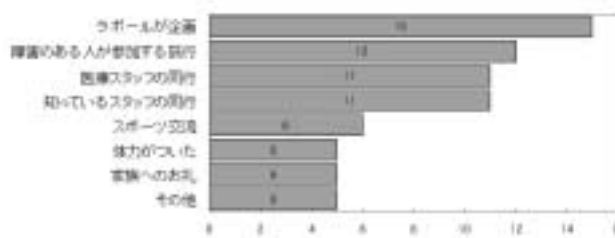


図4 アンケート結果
「旅りハに参加しようと思った理由」

旅先でのADLは、大浴場での入浴に挑戦した人の中には、浴室移動・浴槽移乗に介助を必要とした人があったが、その他の場面でスタッフの力を必要とする人はいなかった。リハスポーツ交流会では、現地病院の入院患者、スタッフとの交流を行うことができ、物的環境だけでなく人的環境の広がりを経験することができた。自由記載では、「介護の立場から開放されリフレッシュできた」、「思ったよりいろいろなことができた」、「いつも面倒をかけている介護者に贈り物ができた」、などの意見があった。

また旅行に関しては、旅行に行けなかった理由(図3)から、未経験なことに対する不安が強いことや、旅行に行くなど考えたことがなかったなど、活動範囲が広がらない原因を示唆する回答が目立った。また、「旅りハ」に参加した理由(図4)では、参加者の障害を理解している仲間や医療スタッフが同行していることが大きな要因となっており、新規場面を経験する上で必要な要件が示唆された。

5. 考 察

今回のプログラムは、当事者の機能を最大限に引き出すために、時間的余裕があること、挑戦の場があること、現地と交流すること、当事者と介護者の分離の機会を持つことに重点をおいて作成した。アンケート結果からも解るように、時間的な余裕があったことでそれぞれのペースで行動することができ、その中でそれぞれが自身の経験のない不整地や長い不整の階段、大浴場での入浴などを体験し、達成感と充実感を味わうことができたと考えている。また、今回はラポールの定期的な利用者ということもあり、互いの機能や苦勞を知っており、あるときはライバルになり、あるときは応援団になりつつ、挑戦の機会を活かすことができたとも考えている。

また、日常では常に同じ介護者であり、夫婦や親子だけで行動することが多い。従って、介助や助言の方法が変わらず、時に過剰になることもあり、当事者の発揮できる能力が見えにくくなってしまっているとも言える。今回、専門職が入ることで、介助者が当事者の現在の能力を確認できたことも有効だったと考えている。

「旅行」という非日常的なプログラムを通して、障害のある方やその家族にとっては、経験していないことへの不安が大きいことと、新しいことを始めるにあたって必要な情報提供が少ないこと、あるいはどのような情報を取れば実現可能かが解らないままになっていることなどが明らかになった。今回これらの不安要素を軽減した企画としたことが、参加の動機付けになり、参加者が達成感を得ることができた要因であると考えている。最後に、スポーツを日常的に行う活動的な人でさえ、旅行へ行くなど考えていなかった人も多く、退院・退所時のままに、日常生活を定期的にプログラム化し、提供されたプログラムに参加することのみが継続されている。自身の生活を自身で組み立てる機会を作っていくことも、家庭復帰・社会参加をしている人たちにとっては必要なりハビリテーションプログラムと考える。

6.まとめ

今回は、リハビリテーションプログラムのひとつとして、「旅リハ」の活動について報告した。「旅リハ」は、プログラム化された日常に変化を与えるものであることは確認できたが、科学的な実証は今後の課題であり、プログラムの内容、同伴スタッフの構成などはさらに検討をすすめる必要がある。また、「旅リハ」に参加することが目的ではなく、そこが生活を広げる出発点であることも忘れてはならない。

〔第27回関東甲信越ブロック 理学療法士学会
(2008年8月30日～31日、千葉県)にて発表〕