



# 旅のちょっとしたヒント 10

## 1 予習勉強で楽しみ倍増

旅先の歴史や文化、生活習慣などを事前に本やインターネットで研究しておけば、ガイドさんやパンフレットの説明の理解も深まり、旅の楽しみが倍増する。

## 2 ハプニングも思い出のひょう

病気やケガなど大きなトラブルは困るけど、考えようによっては、ハプニングは最高の思い出だ。旅の途中でネガティブにならず、ケセラセラと笑顔で乗り切ろう。

## 3 観光ではなく土地を体験する

観光コースでは味わえない土地の魅力を知るには、そこに住む人々との交流が一番。積極的に話しかけ、ガイドブックにはない旅を体験しよう。

## 4 チケットは早めに入手

交通や宿泊の予約は早めに。直前に手配しようとしたら、予約が取れないなんてこともある！飛行機やホテルなど、お得な早割りサービスもあるので要チェック。

## 5 荷物は多からず、少なからず

旅先で意外に多いのが、「こんなにたくさん荷物を持って来なければよかった」と嘆く人と、「〇〇を持ってくればよかった」と嘆く人。旅上手は、荷造り上手といえる。

## 6 馴染みの旅行社を見つける

これだけ情報があると、どれがいいのかわからない。信頼できる旅行社の専門家に、お任せするのも手だ。条件や要望を提示して、プロのアドバイスに従おう。

## 7 後悔しないように

お金や時間がないことを理由に、やりたいことや買いたいものをあきらめたりしないこと。もう二度と同じ旅はないのだから、やり残しがないように思いきり楽しみたい。

## 8 旅行中の健康管理は万全に

旅先では知らぬ間に、思わぬ疲れがたまるもの。健康管理を意識して、できるだけゆとりある計画を。睡眠不足や長時間運転は禁物。長風呂やホテルの乾燥にも注意。

## 9 ガイドブックを嚙呑みにしない

ガイドブックに載っているのが最新情報とは限らない。施設の営業（開業）時間や休日情報は、事前に確認を。商店や道路情報も意外に変動が激しいので要注意だ。

## 10 ファッションより機能性重視

旅先では動きやすい服装が一番。時期によっては、防暑防寒対策も忘れずに。カバンはショルダーやウエストポーチなど、両手が自由に使えたほうがいい。

### 熟年世代の海外旅行のバイブル！ 『シニアに優しい旅のコツ 海外旅行の実践講座』

海外旅行業界の第一人者が安全で楽しく、自分らしさを演出できるシニア向けの海外旅行術をアドバイス。好奇心いっぱいの熟年世代に捧ぐ、自分流の旅づくり！業界40年のプロが伝授する旅のコーディネート術。

田中嘉文著／角川書店刊  
720円（税込）



## 旅のプロに聞く ワンポイント アドバイス



ユニソウトラベルネット  
(株式会社草創)  
三好康夫さん

### 旅の選び方 計画の立て方

海外なら6か月、国内なら3か月前には計画をスタートするのがいいと思います。料金よりも旅の目的、宿泊施設や観光内容で探さうが見つけやすいです。初めての土地であれば、観光付き（添乗員付き）で、しかもあまりスケジュールを詰め込み過ぎないものが体に負担にならなくてよいでしょう。バスでの移動距離は、300kmまでが目安です。

### 旅の出発直前に 気をつけたいこと

旅行初日に体が一番元気な状態でいられるよう調整を心がけてください。何日前から生活のリズムを一定にし、規則正しい生活を。

# 写真の撮り方

思い出の  
一枚を残そう！

写真に残せば思い出が薄れることはない。撮影のコツを身につけて、感動の瞬間を切り取ろう。カメラ目線ではなく、自然な表情のスナップショットを狙いたい。

## 角出し写真

人物に気を取られ、うっかり頭に角が生えてしまうことも。背景には要注意。



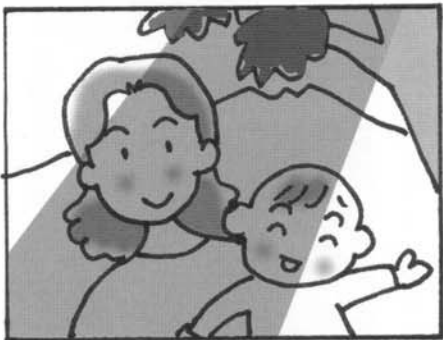
## 写り込み

カメラマンが後ろの窓にバッチリ映っていたなんてことも。ガラスは侮れない。



## 顔に影が

影がさして、顔半分が真っ暗なんてこともよくある。逆光補正も忘れずに。



## 手前に立つ

看板や建物と一緒に撮るときは、人物はかなり手前の位置に立つこと。



旅行の行程（行動）はメモしておいて、旅行後は、忘れないうちに写真や施設のパンフレットなどと一緒に整理しましょう。さらに、ポイントポイントでの土産物や食べ物、記録までを残せば、より鮮明な思い出となるでしょう。

### 旅行後に しておくと

海外ならば水あたりや置き引き。国内なら不注意によるケガや飲み過ぎ、食べ過ぎなどに気をつけてください。旅のハイライトといえ、観光名所や観光施設の見学。後で「見学しておけばよかった」とならぬよう、要所はおさえたいものです。そのほか、地元ならではの食べ物や土産物などを購入すると、より思い出が深まります。

### 旅先での注意 旅の楽しみ方

食べ慣れない食べ物が続くと予想される海外旅行の場合、家でも味噌汁ではなくスープにするなどして、慣らしておくといいでしょう。出発前夜は遠足のようにウキウキしがちですが、早めに休み、当日は早起きを心がけましょう。

# 「身体が不自由な親と旅行がしたい」 そんな願いを叶える介護旅行

「介護旅行」とは、介護の必要な人の旅行に、旅行業務の知識があり、車いす介助など、それぞれの身体状況に合わせたケアのできるトラベルヘルパー（外出支援専門員）が同行する旅行のことです。今回、あ・える倶楽部の代表、篠塚恭一さんに、「介護旅行」について伺いました。

「温泉に行きたいけれど、同性の介護者がいないとお風呂に入れない」「孫の結婚式に出たいが、家族も大変だからあきらめよう」などのケースで、旅行や外出を断念している方がたくさんいます。

あ・える倶楽部では、高齢によって体力が低下した方、身体が不自由になった方などを対象に、安全で快適な旅を続けていただけるよう、お客様に合った施設やサービスを提案しています。

「身体の不自由な親と旅ができますか？」。年に何度か、そんな相談を受ける時代になりました。「介護が必要になったら、もう何もできない」と絶望する人は今も少なくありません。家族の多くもまた、同じように感じるのでしよう。

高齢で身体が不自由になった人や脳卒中や心臓発作で突然自由を奪われた人は、旅行はおろか、ほんのわずかな外出さえためらう身体になった自分を受け入れる

ことが難しいのです。

けれども落ち着きを取り戻し、自分を受け入れる心の準備を整えば、残された自分にできることは何かを考えるゆとりが生まれます。そして、さらに「もう少し何かできないものか」と考え始めます。

身体の不自由な親が、旅に出たいと望むのは、そうした種の願望が芽生え、育ち始めている証しなのです。

トラベルヘルパーという仕事をしていると、「人は何のために生きるのか」という疑問にぶつかります。ただ命長らえるだけでなく、明日への希望や将来の目標を持ってこそ生きる甲斐がある。身体の不自由な人の将来に予定を入れること、家族と共に行く旅を計画すること自体に、大きな意味があるのです。

私たちが「介護旅行」に取り組むのは、音楽が好きの人が生涯好きな音楽を聴き続けたいと願うように、旅が好きな人は



篠塚 恭一

株式会社SPI（あ・える倶楽部）代表取締役  
内閣府認証NPO日本トラベルヘルパー協会理事長  
東京都渋谷区道玄坂1-19-13 トップヒル並木ビル10階  
TEL03-6415-6480 <http://www.aelclub.com/>  
特定非営利活動法人あっとホームサービス理事。  
日本旅セラピー協会理事。環境福祉学会会員。国土交通省・厚生労働省国土施策創発調査健康長寿社会の実現に向けた地域滞在型観光等の推進方策に関する調査検討委員（現職）。

気軽に旅を続けてほしいと願うからです。長く旅行業務に携わる中で、現場で耳にした「自分で荷物が持てなくなったら、旅行をやめる」というお客様の一言が、「介護旅行」の始まりでした。何十年も旅を続けてきたという80代のお年寄りでしたので、ことさら大好きな旅をそんなことでやめてほしくないと感じたのです。

旅の途中では、しばしば「奇跡」に遭遇します。動かないはずの手を動かすことができたり、誰の介助もなく自分で食事を口に運ぶことができたり、突然に泳ぐことができたり。こうした体験が「生きる自信」につながり、新たな「チャレンジ精神」を生むことになるのだと思います。まさに、旅は「心身のリハビリ」といえるでしょう。





# 健康のために 旅をしよう！

旅の目的やスタイルは人それぞれ。

自分らしく心地よい旅を楽しむこと。

それこそが、健康で長生きの秘訣です。

景気のゆるやかな上昇に伴い、改めて注目を集める旅行市場。中でも、時間にゆとりがあるシニアの旅への志向は高まるばかり。とはいえ、これまで回数を重ね、旅慣れたシニアともなれば、単なる観光旅行では満足できません。

そこで旅行各社は、共通の趣味を持った仲間づくりや文化・カルチャーを加味したツアーを用意。さらに、既存のパッケージツアーに飽きた人には、オーダーメイド旅行やワンランク上のサービスやこだわりを特徴

づけたエグゼクティブツアーなど、個々のニーズに合わせた、さまざまな旅を提案しています。

最近では、自然環境や歴史文化を体験し、学ぶ「エコツーリズム」や、農村や漁村での作業体験、地域の歴史や自然に親しむ「グリーンツーリズム」など、目的を持った旅に参加する人も増えています。

そんな中で、注目を集めているのが「ヘルスツーリズム」。その名の通り、健康を目的にした旅行です。「医療型ヘルスツーリズム」には、湯治はもちろん、リゾートホテルなどで受診する健康診断も含まれます。また、その土地ならではの食材を食し、豊かな自然の中をウォーキングするなど、土地の魅力を最大限に生かした「健康増進型ヘルスツーリズム」、気候のいい土地に中・長期滞在し、身も心も開放する「ゆったり型ヘルスツーリズム」なども人気です。そのほか、メタボリック症候群やダイエットを意識したツアー、花粉症アレルギー対策ツアーなど、健康をテーマにしたさまざまな旅が生まれ、若者から高齢者までヘルシー志向の人々の間でニーズが高まっています。そもそも旅の魅力とは、非日常的な体験を通して精神的にリフレッシュ

ユすることです。JATA（社団法人日本旅行業協会）が行った「旅の健康学的調査」によると、脳や身体への休息、ストレスの低下、怒りや敵意の低下などが数値化され、旅そのものに絶大な「癒し」効果があることが実証されました。さらに、ガン細胞の増殖を抑える機能が向上。また細胞のサビつきや肌の老化、ガンや動脈硬化の予防などの効果があることもわかりました。しかも、旅行後も2日〜5日間程度、効果が持続するというのです。

さて、今回の特集では、ヴィサン会員の皆さんに「旅」について尋ねました。夫婦はもちろん、孫たちを含めた大家族旅行、サークルや同級生など仲間同士の旅、中には、気楽なひとり旅を満喫している方もいて、旅の楽しみ方は十人十色。どの旅行も素敵です。自分流の旅を楽しむことが、精神的、肉体的な健康につながることは一目瞭然。誌面でご紹介した皆さんの笑顔を見れば、旅の効用を力説するまでもありません。

この機会に皆さんも、積極的に旅に出てはいかがですか。

(編集部)