

からだ
『心が動けば身体が動く』

旅は最高のリハビリ！

・最後列左から二人目(ワイシャツにネクタイ姿):リハビリ医療の第1人者 大田仁史先生
・右端は当協会会長:伊東弘泰 (本文2頁参照)



アビリティーズ・パラダイス沖縄ツアー(1988年11月11日)

車いす・杖でも共に楽しめる
アビリティーズのツアー
チャレンジの半世紀



発行: 特定非営利活動法人 日本アビリティーズ協会
<https://www.abilities.jp/> (2022年1月1日発行)

『旅は最高のリハビリだ！』の本質

茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史

■貴重な思い出

昭和63年（1988年）の沖縄ツアー第一回の時のことです。当時の羽田空港外国便発着場所に近いところに集合場所が用意されていました。私はこのこと、それでも2時間前に出かけました。

部屋に入った時の率直な印象はこの人たちと果たして集団旅行ができるだろうか？でした。

旅団の仲間は待合室に3時間前には集合していたそうです。1時間も前に搭乗口に向けて出発。

しかし当時、エレベーターは少なく、荷物の運搬に使うエレベーターを借りました。車いすが、一台しか入れないので、何回も行き来し、すぐく時間がかりました。またそこから搭乗口まで、杖で歩く人、車いすの人とまちまちで、長い行列ができました。何やかやと時間がかり、結局15分も飛行機の出発を遅らせてしまったのでした。前途が危ぶまれました。

旅のプログラムはとても豪華で、私はその後毎年のように沖縄に出かけていますが、この時の経験を越えることはありません。旅行中はバスの乗り降りが一番大変だったと思います。重度の右片麻痺で関節の拘縮が多い失語症のTさんの昇降には一番時間がかりました。そのため時間が押し、不平をもらす人もいました。Tさんは、ある観光場所で「みんなの迷惑になるので自分は降りなくていい」と意思表示をされました。私は、思い切って次のように皆さんに話しました。「団長として皆さんにお願いします。ここにきて、私は最重症のTさんをバスに残して観光しようとは思いません。皆さんが行くところには時間がかかってもしTさんをお連れします。」と呼び掛けたのです。



1988年沖縄ツアー
(大田先生自ら介助)

そうしましたら協力してくれる人も出てきたし、自分のことは自分ですよう心がけてくれました。こうして、4日間の旅行を予定通り楽しく過ごすことができました。若いバスガイドさんが最後に「バスの乗降時に大変ご迷惑をおかけしました。でも皆さんの頑張る姿に感動しました。この次、皆様が来られるまでには、少しでも楽な旅行ができるよう努力します」と泣きながら挨拶をされ、大きな拍手が沸きました。

羽田空港の解団式では、出発時の雰囲気とまるで違い全員がニコニコしていて、この旅行は大成功だったと確信しました。もしも、旅の前に参加者の機能診断をしていたら、集団行動が無理だとか、バスの昇降が難しいとか、何んやかやとできない理屈をつけて何人かをお断りしていたかもしれません。実際の旅を経験したら、障害者のできない理由ばかりを考えてはいけなないと、つくづく反省しました。その後、アビリティーズは100回記念のツアーを、私に用意してくれました。平成9年（1997年）10年ぶりで出かけた沖縄は、ガイドさんが言った通り、旅が非常に楽になっていました。障害者が通った道は優しい道に変わったのです。

■旅は最高のリハビリだ！

旅という非日常に身を置けば、誰でも一時普段の生活から解放され、くつろぎゆったりした気持ちになります。また見知らぬ土地に行けば、見聞することに何がしかの興味がわきます。実は私は、障害をおった人たちにとっての旅はもっともっと深い意味があると考えています。

それは、旅は時間的・空間的に人々の抱く関心のベクトルの幅を広げてくれるからです。障害をおった人の心は時間的にも空間的にも関心を持つ幅が狭くなり、ともすると、時間的には未来への関心はなくなり、元気であった時の過去に向けてしまいます。空間的にも身の回りや身近のことに追われ、関心もそこに狭まってしまいます。

旅を計画することとは未来の時間を考えることですし、見知らぬ土地に旅することは、否応なしに関心をもつ空間の幅を広げてくれるのです。

しかも思い出は、障害をおってから作られる楽しい思い出で、現在の自分につながっています。今の自分とは繋がらない過去の元気であった時の思い出や病院の訓練の思い出とは質が異なります。

このような心の動きを求めることこそがリハビリが目指すべきことで、ある意味でリハビリの本質であるともいえます。これに代わる状況は日常では絶対に経験できません。

私が「**最高のリハビリ**」と言ったのはそういう意味からです。

理屈っぽいことを考えず、まず旅に出てみましょう。間違いなく元気になります。次の旅を計画すればもっと元気になります。旅の欠点はただ一つ。少々、お金がかかることです。

は、は、は（笑）。



エイサー(沖縄の盆踊り)の演者さんと



PROFILE

大田 仁史 (おおた ひとし) 先生

香川県高松市出身。昭和37年(1962年)

東京医科歯科大学医学部卒業、伊豆通信病院副院長を経て、平成7年茨城県立医療大学教授、翌年、同大学付属病院院長。平成17年より茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学名誉教授。平成27年同大学付属病院名誉院長。医学博士、茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長、日本健康加齢推進機構理事長、日本アビリティーズ協会相談役。

著書 「脳卒中在宅療養の動作訓練」(アビリティーズ総合研究所)、「いきいきヘルス体操」大田仁史講演集「(2)住民参加の介護予防～茨城県の介護予防とシルバーリハビリ体操～」 「(3)介護予防と終末期リハビリテーション」「いきいきヘルス体操 CD全2巻」(荘道社)、「新しい介護」「介護予防リハビリ体操大全集」(講談社)、「シルバーリハビリ体操」DVD全2巻(セントラルビデオ) その他多数。

目次 contents

- 01 旅は最高のリハビリだ！の本質 2
- 02 旅は人生復活のきっかけ 5



日帰りツアー

- 01 日帰りツアーの1日 8
- 02 これまでの日帰りツアーから 11
- 03 旅たびパートナーについて 20
- 04 ツアーの準備について 24
- 05 お薦めのお店・場所 26



国内・海外ツアー

- 01 石垣島4日間の1日をご紹介します 32
- 02 これまでの国内宿泊ツアーから 41
- 03 海外旅行：集合～出発まで 48
- 04 これまでの海外ツアーから 49
- 05 同行スタッフより 56



日本アビリティーズ協会

- 01 会員入会のご案内 59
- 02 主な活動のご案内 60
- 03 アビリティーズ選書のご案内 63
- 04 アビリティーズの歩み 64



すべての画像・データについて無断転用・無断転載を禁じます



まずは

日帰り

ツアー



気軽な日帰りの
旅から
始めてみませんか





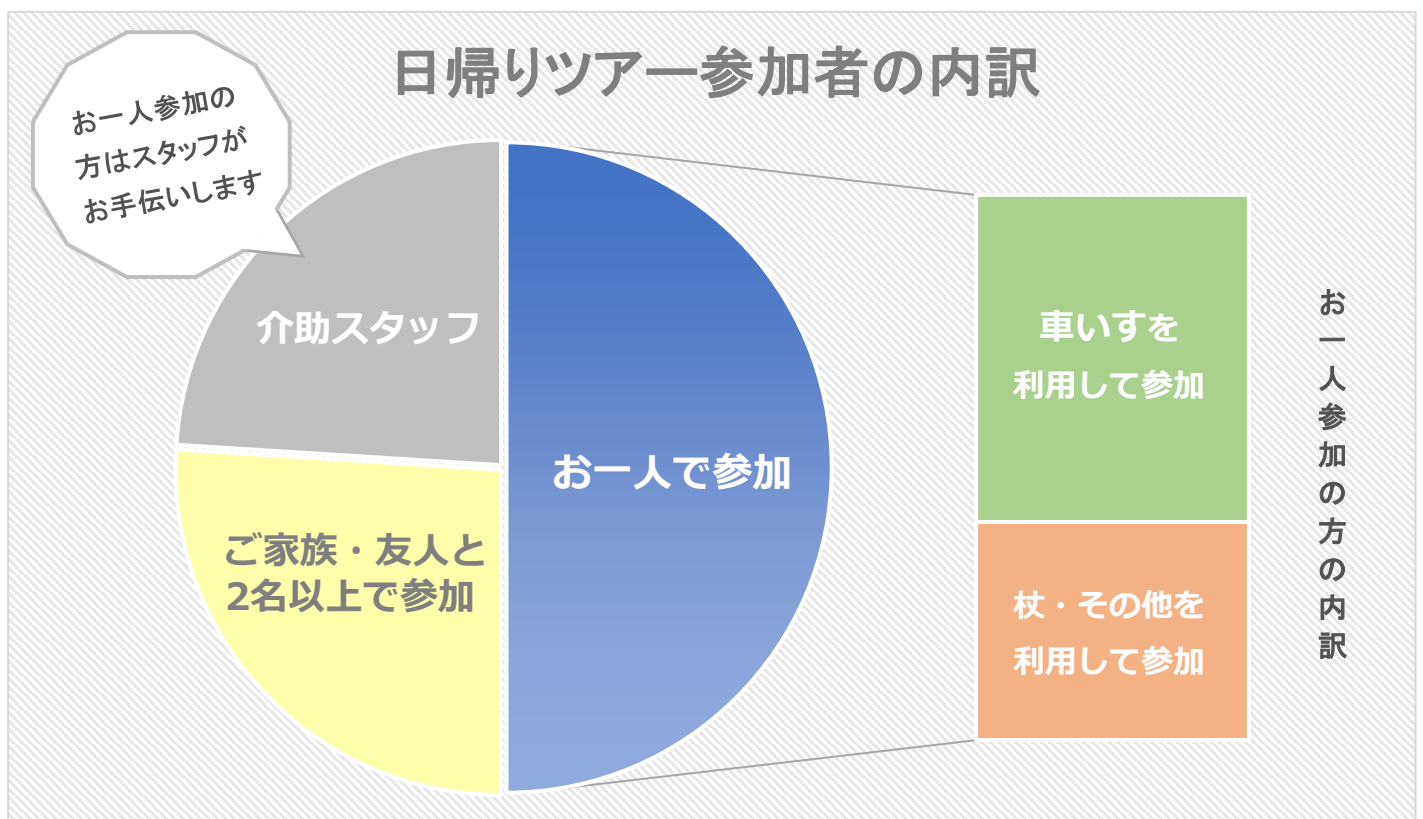
赤坂日枝神社にて

朝ご自宅を出発して、夕食頃には自宅に戻れる『日帰りツアー』は《気軽な旅》です。

参加者の1/3～半数が車いす利用にて参加されています。もちろん、家族と一緒に参加も大歓迎。また、介助のスタッフも同行しますので、お一人参加でも安心して楽しめます。

「最近はお出かけない。外出は不安」と話していた方も、ツアー後のアンケートに「久しぶりの外出で自信ができた。次はどこ？」

まずは、気軽な日帰りから始めてみませんか。



※アビリティーズ・デイサービス発ツアーのデータです。上記とは比率の異なるツアーもあります。

アビリティーズ運動

55周年の歩み

Since 1966-2021

1966年

日本アビリティーズ協会 設立！

日本アビリティーズ協会創立大会が大田区立産業会館で開催。2か月後(株)日本アビリティーズ社を創業。

- ・1970年:印刷部門を大幅に拡充
- ・1971年:原労働大臣との出会い
- ・1972年:福祉用具の開発を開始

1974年

日本初のリハビリ福祉機器展 開催

- ・1972年:第1回目の米国ツアー実施
- ・1978年:日本初身障者モデル企業に
- ・1979年:福祉用具ショールーム開設
- ・1980年:初の欧州ツアーを実施
- ・1980年:大阪で福祉機器展開催
- ・1981年:国連決議の国際障害者年



1983年

ブックセンター「スクラム」開店 ※

- ・1983年:自助具の通信販売を開始
- ・1984年:電動車いすで空の旅もOKに
- ・1985年:つくば万博バスツアー実施
- ・1986年:アビリティーズ運動20周年
- ・1988年:第1回沖縄ツアーを実施

※1983年:現イオン(株)と共同出資会社アビリティーズジャスコ(株)を設立。重度障害者多数雇用事業所として『ブックセンター・スクラム』を開店。



1989年

リゾートアイランドビュー 建設

- ・1990年:福祉・医療相談室を開設
 - ・1992年:ライフサポートプログラム開始
 - ・1993年:リゾートIV利用者が千人突破
 - ・1994年:福祉用具のレンタル事業開始
 - ・1995年:デンマークネストベズ市と提携
 - ・1999年:施設サービス事業を開始
- ※リゾートIV (アイランドビュー)



1999年

高齢者住宅(当時)気まま館 開設

- ・2000年:介護保険法が施行
 - ・2000年:デイサービス事業の開始
 - ・2001年:旅たびパートナー募集開始
 - ・2001年:日本アビリティーズ協会NPOへ
 - ・2001年:JDAを実現する全国NW設立
 - ・2004年:アビリティーズ・ケアネット(株)に
- ※JDAを実現する全国NW(ネットワーク)



2016年

障害者差別解消法が施行

- ・2004年:ヘンリー・ビスカルディ氏 逝去
- ・2007年:奨学金制度創設記念コンサート
- ・2009年:官邸にて鳩山総理に提言書提出
- ・2013年:障害者差別解消法が国会で制定
- ・2016年:アビリティーズ運動50周年
- ・2016年:障害者差別解消法施行



※上記はアビリティーズグループ全体の歩みです。