

樂 し い

旅の心得



最後に、旅を充実させるためのコツを紹介します。

う。で臨むぐらいが良いでしょ

パッケージツアーや申し込む場合、定員が多いツアーや旅行中の移動に余裕のない場合が多いことから、シニア世代は、定員が少なくてゆつたりと動ける行程

状態は、旅の楽しみそのものに影響を及ぼします。出発前にしっかりと体調を整えてください。

整えておくことはもちろんですが、旅行は日常生活以上に移動が多く、疲れがたまります。比較的長い旅行

れるので活用できます。
最近は一人旅も増えてい
ますが、安全面などを考
え、誰かと一緒に旅をする

情報が多く盛り込まれていて、内容は日々変化するため、できるだけ最新版を購入しましょう。

旅先での寝不足は禁物。

海外の主要都市にはクレジットカード会社が設けた会員専用のインフォメーション

事前の準備が大切です。まず、旅先の情報収集をしつかり行いましょう。交通料金の割引など、シニア特有の優遇制度があります。ガイドブックは旅先の

シニア世代は体力が乏しくなり過ぎるの
かつたり足腰が弱かつたりする人が多く、旅先で病気
やけがに見舞われやすいので、旅行保険には必ず入つておきましょう。ただ、治荷物が多くなり過ぎるの
は、移動の負担が大きく、置き忘れしやすく禁物です。出発時の荷物量の目安は、バッグの3分の2程度。お土産なども詰められ

入れておくと安心です。
体調が悪くなることを相
定して常備薬は持参しま
よ。特に、歯が痛くなる
人が多いので、痛み止めは
重宝します。

年末年始、旅行の計画を立てているシニア世代も多いのでは。ただ、せっかくの楽しい旅も適切な準備や体調管理がなければ、台無しになります。そこで今回は、楽しく思い出に残る旅にするためのポイントを、共栄大学の鈴木勝客員教授（元JTBアジア・取締役日本支社長）に聞きました。

情報収集は入念に。保険には必ず入つておこう

療費用の補償など、保険によって内容が異なるので十分に確認を。クレジットカ

るよつに空きをつくってお
きましよう。海外旅行では
預け入れ荷物が行方不明に