

平成 29 年度「第 3 回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】平成 29 年 9 月 21 日（木） 13:00～15:00

【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）

【参加】ケアラー 2 名、以前ケアラー 1 名、当事者 1 名

長崎市包括ケアまちなかラウンジ 佐藤さん

長崎市健康づくり課 松尾さん

江平・山里地域包括支援センター 2 名

医歯薬学総合研究科 井口教授

ダイバーシティ推進センター 内野介護コンシェルジュ

第 3 回ケアラーズ交流会の会場は前回同様、人の流れが多い住吉商店街地区で地域の人気が気軽に集える場（地域の縁側）作りに取り組んでおられる「集い場 木かげ」をお借りしました。

最初に朝永整形外科医院の朝長院長より「自分の身体のケアー腰痛・膝痛などへの対処法ー」と題して、膝痛・腰痛への対処法や日々の生活で気を付けること、女性に多い骨粗鬆症にならないためにやるべきこと等を 30 分間話していただきました。21 名の聴講者が熱心に耳を傾け、多くの質問にもお答えいただきました。その後、参加者が自由に話をしたり、相談するような内容で進めました。

今回は 2 名のケアラーが参加され、以前介護を経験された市民の方や長崎市役所の方、まちなかラウンジの方が参加されました。また、江平・山里地域包括支援センターから、専門家 2 名にご協力いただきました。ケアラーのみなさんは、日々の介護を一生懸命にされており、それぞれの悩みや思いをじっくりお話できる機会となりました。専門職には専門的な立場から、助言をいただきました。



アンケートでは、参加者全ての方が「参加して大変よかった」と回答され、自由記述欄には「朝永先生はかみ砕いて説明してくださり、楽しく拝聴させていただきました」「とても

参考になりました」「今まで理解していると思っていたことに勘違いがあった。正しい情報を聴けて良かった」「みなさんから参考になる意見をいただき有難かったです」「これからじっくりと考えながら先に進んでいきたいと思う」等の感想やご意見がありました。ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

長崎大学ダイバーシティ推進センターは、介護者が孤立することなく、介護者とともに社会参加できるよう、また介護を1人で抱え込まないように、介護者が持つお互いの悩みや解決策の情報交換の場を作り、地域のケアラーの孤立を防ぎ精神的な支えとなるコミュニティの形成ができるよう、地域のみなさまのお力をお借りしながら取り組んでまいります。この交流会が、お互い助けあえる場、支えあえる場として根付き、参加されたみなさまがほっとして帰ることのできる場となるよう、次回は11月に開催します。