

平成 30 年度「第 2 回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】平成 30 年 7 月 24 日（火）14：00～16：00

【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）

【参加】ケアラー 1 名、ケアラーサポーター 1 名、ケアマネージャー 1 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職員 1 名
ダイバーシティ推進センター 内野介護コンシェルジュ

平成 30 年度第 2 回ケアラーズ交流会を上記のとおり開催いたしました。今回は、ケアラー 1 名が参加され、以前家族介護を経験されたケアラーサポーター 1 名が参加されました。30 度以上の猛暑が 2 週間以上続く中、ケアラーの方からは、体調を崩しているため欠席します…とのご連絡をいただき、交流会の認知が少しずつ広がっているように感じました。

最初に、管理栄養士の北村先生に「食で夏を元気に過ごす方法」と題して、食事の摂り方の基本、食中毒や水分補給のポイントについて、詳しく教えていただきました。「私たちの体は食べたものでできています」という先生からのメッセージがとても印象的で、日々の食生活を見直すとても良い機会となりました。

その後は、参加者で自由に話しをする時間としました。今回は参加者が少なかったため、ケアラーの方は、悩みや思いをじっくりお話されました。家族介護経験者の方が、助言してくださる場面も多くみられました。会の中では、認知症の症状なのか、男性に多くみられる特性なのか、個人の性格なのかということも議論され、参加者からは勉強になったとの感想も聞かれ、笑いの多い会となりました。

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、よかった」と回答されました。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 9 月に開催を予定しています。

