

平成 30 年度「第 5 回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】平成 31 年 1 月 24 日（木）14：00～16：00

【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）

【参加】ケアラー 3 名、ケアラーサポーター 3 名、中学生 1 名
医歯薬学総合研究科 井口茂教授
ダイバーシティ推進センター 内野介護コンシェルジュ

平成 30 年度第 5 回ケアラーズ交流会を上記のとおり開催しました。今回は、「身体ぽかぽか簡単ストレッチ」という内容で、長崎大学医歯薬学総合研究科の井口茂氏に講話と椅子で行う体操を教えていただき、参加者も一緒に実践しました。家族を介護するときは、ひとりで抱え込まないこと、外出すること、人と接し会話することが大事であり、介護する人が元気であることが何よりも重要であると締めくくられました。参加者は、肩が軽くなった、夫婦で実践したい等の声が聞かれました。



その後、介護者が個々に、日々の悩みや介護についての疑問を自由に話していきました。ケアラー同士が情報交換する場面や、家族介護経験者の方が、助言してくださる場面も見られました。

アンケートでは「ストレッチを教えてもらいよかった」「同じ介護者の声を聞くことも勉強になる」「身体が軽くなった」「参加者の表情が明るくなっていくのがわかり、嬉しいです」などの声が寄せられました。また、「用事があっても、いろいろな人に会えるから行こうと思う」と言われる参加者もいらっしゃり、ケアラーズ交流会の必要性や開催の喜びを感じています。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。次回は 3 月に開催を予定しています。

