

令和4年度「第2回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】令和4年7月12日（火）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、ケアラーサポーター2名、
長崎大学学生2名
生命医科学域保健学系 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

ケアラーズ交流会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策をしながら、住吉商店街地区で地域の人が気軽に集える場（地域の縁側）作りに取り組んでおられる「集い場 木かげ」にて開催しました。

令和4年第2回

ケアラーズ交流会

ゆっくりおはなしませんか？
少し息抜きませんか？

家族を介護している方
介護されている方
どなたでもお気軽にお越しください

令和4年
7月12日(火)
13:00～15:00

講師 (2名)
生命医科学域
(保健学系)
井口 茂 氏

住吉商店街
集い場
木かげ

参加費
無料

自宅でできる体操や脳トレを学び、
夏バテを防いで、元気に夏を乗り
切りましょう。

CAFE

場面を
ご覧ください

長崎大学 ダイバーシティ推進センター
〒852-8521 長崎市文政町1-14
TEL 095-819-2179 / FAX 095-819-2159

本日は、保健学科の井口茂教授に自宅でできる体操と脳トレーニングを学び、椅子に座ったまま皆で脳と身体を動かしました。首肩や足のストレッチはスムーズでしたが、脳トレは普段意識しない動きが難しく、できたりできなかつたりと笑いながら頑張られていました。

その後、2名のケアラーが、最近の当事者の話や困りごと、介護者自身の状況について等、自由に話されました。今回は、2名の大学生がボランティアとして参加し、学生生活や将来のこと等学生に注目した話題について参加者が次々に質問され、多くの話題や笑いの飛び交うあっという間の2時間でした。

県外出身の医療職を目指す学生から「普段聞く機会のない介護の話を聞けて、学びが多かったです」「長崎で初めて年齢の離れた方とお話しをすることができて、とても楽しかった」「コミュニケーションをとることで認知症予防になり、対面で人と話をすることの大切さを学びました」等の声が聞かれ、また、ケアラーからは「学生と話ができることは嬉しい。元気が出る」「学生時代に戻りたい。また学生に来てほしい」等の感想がありました。

介護には身体的な負担や要介護者と介護者間の関わり、家族関係の悩み等精神的な負担も多く、この交流会の場が情報収集や息抜きの場となっていることを実感しました。

本センターは、介護者が孤立することなく、介護者も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。

