

令和4年度「第5回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】令和5年2月24日（金）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、
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。

本日は、内野が準備した「脳トレ」をみんなで一緒に解き、また、保健学科の井口茂教授に座ったままできるストレッチを教えてくださいました。脳トレは、みなさん真剣に一生懸命考えていらっしゃいました。考えても解くことができず、ストレスが溜まってしまう…と笑いも起こりましたが、解くことができると達成感がありました。ストレッチは、首や腰、背中を伸ばす内容でした。ゆっくりとした動きで、自分の身体の張りや凝りを感じながらの動かし方を教えてくださいました。最後に、指を使って脳と身体の両方を使う動きを教えてくださいましたが、なかなか思うように動かすことができず、笑いが溢れました。

その後、参加者同士で情報交換や近況報告等いろいろなお話をされました。介護経験者からの経験を通じた助言や、専門的立場からのアドバイスもあり、また、悩みや思いを話すことができました。

参加者の声：「話だけではなく、脳トレ、リハビリと別のことが組み合わせられたのが良かった」「脳トレや体操がよかったし、参加者がよくお話していただけたと思う」「新しい人の参加で、いろいろ教えていただいた。いつも勉強させていただいており、感謝しております」など。

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。

