

## 令和5年度「第1回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】令和5年7月18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、介護支援が必要な方1名、  
ケアラーサポーター2名、一般の方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5年第2回  
長崎大学  
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5年  
7月18日（火）  
13:00～15:00  
講師（2名）  
長崎大学保健センター  
保健師 甲斐美智子氏  
住吉商店街  
集い場  
木かげ  
熱中症に注意しよう！  
熱中症の症状を知り、予防や対応方法  
を学びましょう。  
参加費  
無料  
集い場  
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 長崎県長崎市本町1-14  
TEL 095-819-2179 / FAX 095-819-2159

本日は、本学保健センターの甲斐美智子保健師に熱中症対策についてお話しいただきました。資料を用いて、熱中症の症状や日常生活で気をつける事、熱中症警戒アラートが発令された日の行動のポイントについて等わかりやすく丁寧にご説明いただきました。また、長崎市における熱中症の6割は室内で発症していること等についてもお話いただき、命にかかわる場合もあるため、遠慮せず119番に連絡してくださいとおっしゃられました。毎日のニュースで取り上げられている熱中症であり、みなさま関心が高く、たくさんの質問にもご対応いただき、多くの学びがありました。

その後、ケアラーが、最近の介護の話や困りごと、介護者自身の状況について等、自由に話されました。

ケアラーからは「要介護者を受け入れなさい…と言われるけど大変」「介護は難しい」等の声があり、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。

