

# 介護者の会だより

少しずつ、春の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。



いきなりですが、『生成AI』をご存じでしょうか。生成AIとは、「コンピューターが新しいものを自動で作ります技術」のことです。例えば、あなたが希望する文章、絵や音楽などを、コンピューターが自動で作ってくれます。

では、「コンピューターが作ったものはどこまで正確なのでしょう。今回は、「認知症をわかりやすく3000文字で教えて」と生成AIをお願いしてみました。以下、生成AIの作った文章です。

『認知症は、記憶や思考、判断力などの認知機能が低下する病気です。主に高齢者に見られ、アルツハイマー型認知症が最も一般的ですが、血管性認知症やレビー小体型認知症などもあります。初期には物忘れや判断力の低下が見られ、進行すると日常生活に支障が出ることで

あります。原因は脳の細胞が壊れることにあり、遺伝や生活習慣が影響を与えることもあります。治療法は完全には確立されていませんが、症状を改善する薬物や、介護・支援によって生活の質を保つことが大切です。』



この文章は、生成AIが数秒で作成してくれました。とても便利な反面、使用には注意しないといけないこともあります。

生成AIは大量のデータを元に文章等を作成しますが、必ずしも全ての情報が正確または最新とは限りません。特に医療などの重要な分野においては、生成AIの情報だけで判断するのは危険です。生成AIに依存するのではなく、作業を補完する道具として使用するのが理想的とされており、付き合い方には注意が必要です。

その他、生成AIに悩みを相談する人も多いようで、意外と親身になって相談を聞いてくれます。一度、試してみ

てはいかがでしょうか。

散々、生成AIについてご紹介しましたが、やっぱり人とのコミュニケーションが一番ではないでしょうか。言葉のニュアンスや気持ちを感じ取ってもらえるのは人とのコミュニケーションならではの良さだと思えます。何気ない会話から得られる安心感は、AIではなかなか感じられないものです。



淡路市では、「介護者の会」や「家族介護教室」など同じ不安や悩みを経験された方が集まる会が定期的に開催されています。想いを分かち合い、介護の不安やストレスはここで発散して、心身ともにリフレッシュしましょう。何気ない会話から得られる安心感を感じませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

※日時・開催場所等の詳細は、裏面に掲載しておりますのでご覧ください。