

介護者の会だより

第 186 号

発行 令和 7 年 6 月 1 日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

早いもので今年も半年が過ぎようとしています。衣替えの時期を迎え、半袖を着た人の姿が目立つようになってきました。今年の夏も猛暑が予想されているため、今の内から暑さ対策をしていきたいものです。



在宅で介護をされている方の情報交換や交流の場として、月一回、家族介護者教室を開催しています。座談会や講師の先生をお招きし、介護に関することのお話をお聞きしたり、制作活動等を行っています。

最近、男性介護者の方の参加が増えており、男性同士で交流を図られている様子もよくみられています。

参加されている男性介護者の方の声を、いくつかご紹介いたします。

●母の介護のため、定年を迎えたのをきっかけに淡路へ帰ってきました。介護のことも良くわからず困っていたところに、ケアマネジャーに家族介護者教室を紹介され、参加し始めました。

●疲れた時に参加すると、同じ立場の方とお話できてホッとします。ずっと外で仕事をしていたので、介護の話をする友人や知人もおらず、つながりが大切と感じています。

●ひとりで介護をしていたら、抱え込んでしまっていたと思います。自分と同じ悩みを持っている人がこんなにいるんだということが分かり、気が楽になりました。



一般的に男性の介護者の方は、責任感が強く、弱音も吐かず、助けを求めない傾向があると言われています。

また、在宅介護によく見られるストレスの原因として、「ひとりで悩みを抱えがち」、「自分の時間がない」といったことが挙げられます。そんな時に「介護者の会」や「家族介護者教室」を活用してみてはいかがでしょうか。

淡路市では、「介護者の会」や「家族介護者教室」など、介護や福祉にちなんだ会が定期的に開催されています。

「介護のことでこんな話を聞きたい」、「他の方はどんな工夫をしているのかな」等、気になることがあれば、お気軽にお問合せください。きっと同じ思いを抱えている方がいらっしゃると思います。

◇日頃の介護について話したい方

◇ストレス発散したい方

◇介護について学びたい方

◇リフレッシュを兼ねて小物づくりなど活動したい方

◇介護を支援するケアマネジャーさんなど

※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。

