

「ヌケテク日記①」

これまでのコラムで、認知症に関する言葉や知識についてお伝えしてきたところですが、今回は、皆さんに認知症をもっと身近に感じてもらえるよう、県内で活躍する認知症ピアサポーターNさんが記す“ヌケテク日記”についてお届けします。

青森県認知症ピアサポーター Nさん（60代女性）

50代の頃、友人に「認知症じゃないの？」と言われたことをきっかけに、認知症について意識し始めました。

医療機関を受診し、認知症と自覚してからも、物忘れや失敗があるたびに落ち込む日が続きましたが、以前から相談にのってくれていた町の保健師さんの紹介で、認知症ピアサポーターについて知り、活動を始めるようになりました。

現在は、ピアサポート活動のほか、認知症本人ミーティングに参加したり、農作業のアルバイトをしたりしながら暮らしています。

ヌケテク日記とは・・・

Nさんが認知症を自覚してから3年ほどが経った頃、日々の出来事や気づきを記しておこうと始めたのがヌケテク日記です。

「**ヌケ**ていってもマイペースで、**テク**テク歩いて行こう！」という意味を込め、Nさん自身が命名しました。また、記憶が抜けるというネガティブな印象が無いように、“抜けてく”ではなく“ヌケテク”とあえてカタカナで表記しています。

ここで、ヌケテク日記の内容を一部抜粋し、ご紹介します。

R6.2.9

小ネギを2本、どこに置いてたかなあ。10日くらいして今、11時に流しの出窓のビニールの中にネギが!発見したらうれしい!まだ食べられるわ!



R6.2.26

外出して、人の中に入った時は、自分のおしゃべりに落ち度の無いようにしようと気が張る。

家の中で、娘との話し中、私のおしゃべりに、娘からの指摘がたまにされる。ぬけ落ちているらしい。

自分ではちゃんと話しているつもりが言えてない。家族を振り回してしまうなあ。

次回、「ヌケテク日記②」へ続きます。