

「又ケテク日記②」

青森県認知症ピアサポーターのNさんが日々つけている「又ケテク日記」。前回のコラムに引き続き、その内容を抜粋してお届けします。

R6.3.3

今の冬、かなり、認知症専門書を読んだ。読んだそばから自分は忘れているのだが、一つでも学ぶところがあれば、それで充分だ。

人間は自分を尊びたいもの。しかし、老化は避けられない。

生きてる時間、楽しいことをする。これにシフトして生きていきたい。

R6.3.8

私が認知症ピアサポーターの活動をする理由は、支えられてるだけではなく、誰かの役に立てばと思い、同じ悩みの人に対して「共有しようよ、ひとりじゃないよ」と伝えたいから。そんな思いを持って、活動しているんです。

R6.6.10

ずっと前から、ポピーの種、見つけられなくて。そしたら、ようやく、冷蔵庫の横側のマグネットに挟んで下げてるのが見えた。次兄に、「今から種をまいてもいいの?」ときくと、「間に合うよ。まいてあげるから」と言ってくれた。うれしいな!

認知症になると、物を探すのが本当にできないなと痛感する。見つけられないなら、物が出てくるまで待つ。これが秘訣だな。

思い出せないことが増えても、思ったことや感じたことがあれば、その都度記しておく。Nさんはこうして又ケテク日記を書き続けることで、読み返した時に、出来事に対してどう感じ、どんな工夫をしたのかがわかるようになりました。今やNさんにとって、又ケテク日記は欠かせない存在となっています。

失敗もラッキーです。どうやって対処すればいいか考えるきっかけになるし、困ったことはまわりに相談することで、協力したり助けたりしてもらえるようになりました。



2回にわたってお届けしてきた「又ケテク日記」ですが、認知症について、より身近に感じていただくことができたでしょうか。誰もが認知症になりうる今、一人一人が認知症を自分ごととして捉え、“認知症になっても自分らしく暮らし続けられる”と知っていくことが大切です。このコラムが、その一助となれば幸いです。