

認知症と診断された 丹野智文さんに聞いてみました。



認知症は治らない病気なので怖いです。
診断されたときは、人生終わりだ
と思いましたか？



私も診断されたときは人生が終わったと思
いました。でも実際には次の日から急に何か
が変わるわけではありません。今も仕事や講
演活動を続けています。認知症になっても人
生は続きます。



自分も両親もまだ若いので、
認知症って正直まだ実感がないんです。



認知症は高齢者だけの病気ではありません
。私も39歳で診断されました。年齢に関
係なく誰にでも起こる可能性があるので、正
しく知っておくことが大切です。



認知症の人にどう接したらいいか、
わかりません。どうすればいいですか？



特別なことは必要ありません。まずはひと
りの人として接してください。困っている様
子があれば「何かお手伝いしましょうか」と
声をかけてくれるだけでも安心できます。認
知症になっても気持ちは変わりません。

世界アルツハイマー月間の取り組み

9月は「世界アルツハイマー月間（認知症月間）」です。期間
中、認知症への理解を深めるため、全国各地で記念講演会など
様々な啓発活動に取り組んでいます。

Live！ ライトアップ 2026

シンボルカラーのオレンジ色に染まる
各地のランドマークから配信！

2026年9月21日（月・祝）19:00～



公益社団法人
認知症の人と家族の会

代表理事 川井元晴
和田 誠

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30-2 ラポール京都8階

TEL(050)5358-6580 FAX(075)205-5104

Web <https://www.alzheimer.or.jp>

〔2026年9月24日移転〕

■ 認知症の電話相談（通話無料）

平日10時～15時

0120-294-456

■ 携帯・スマホからは（通話有料）

050-5358-6578

■ LINE電話相談（無料）



□ どなたでも入会いただけます

年会費：正 会 員 個人 5,000円

賛助会員（1口）10,000円

〈支部連絡先〉

〈協賛企業〉



エーザイ株式会社

スギ薬局グループ ノックオンザドア株式会社



日本イーライリリー株式会社



Biogen



Otsuka



SOMPO



東和薬品

WAD
WORLD
ALZHEIMER'S
DAY 2026

9.21



忘れても笑顔で暮らせる街づくり

9月21日は「認知症の日」

世界アルツハイマーデー

世界アルツハイマーデーとは1994年に国際アルツハイ
マー病協会（ADI）が制定して認知症への理解を深め、
支援を呼びかける世界的な記念日です。日本では2024
年に「認知症の日」と定められました。



Alzheimer's
Disease
International
#EarlyDiagnosisMatters
〔国際アルツハイマー病協会〕

後援：厚生労働省



公益社団法人
認知症の人と家族の会
Alzheimer's Association Japan



特設ページ

認知症って 怖くないの？

もしそれが、自分だったら。

もしそれが、大切な人だったら。

あなたは、どんな言葉をかけますか。

どんな街なら、安心して暮らせますか。

「認知症になっても、人生は続く」

丹野智文さんからのメッセージ
(認知症の人と家族の会副代表理事)

認知症と診断されると不安や心配になる方がたくさんいます。認知症になったからといって、その人がその人でなくなるわけではありません。もの忘れなどの症状が増えることがあります。しかし大切なのは「できなくなったこと」より「どうすれば続けられるか」を考えることです。

病名ではなく「〇〇さん」というひとりの人としてみてください。だれでもなり得る身近な病気です。ひとりで抱え込まず、周りの人と一緒に工夫しながら、自分らしく暮らしていきましょう。

認知症の人と家族から **あなたへ**

「大丈夫。ひとりじゃないから」

花俣ふみ代さんからのメッセージ
(認知症の人と家族の会副代表理事)

大切な家族が認知症と診断された時、衝撃的ですよね。認知症はだれもがなり得る病気と言われています。でも、まさか我が身内に起こるとは思っていない！

でも大丈夫。ひとりじゃないから！ 仲間が全国にたくさんいます。不安と孤独をひとりで抱え込まないで仲間にSOSを発信しましょう。あなたの涙を仲間が拭い去ってくれるでしょう。

あなたが笑顔を取り戻せば、次の一步を踏み出す勇気が湧いてくるでしょう。介護というマラソンは頑張りすぎないペース配分も大事。「つなぐれば希望の灯りがみえてくる」介護のマラソンにゴールインした私から贈るメッセージです。

→ メッセージ全文はWEBでご覧いただけます



「認知症の人と家族の会」

認知症の人と家族の会は、全都道府県に支部があり、会員約9,000名の団体です。認知症の人や家族が孤立することなく、希望をもって暮らせる社会をめざして活動しています。認知症に関心のある方なら、どなたでも参加できます。

1 「つどい」——仲間との交流

認知症の人同士や家族同士が直接話し合うことができます。若年で発症した方、男性介護者、看取り終えた方などのつどいもあり、オンラインのつどいも開催しています。



2 会報「ぽ～れぽ～れ」——情報の提供

認知症の人の声、介護の体験談、制度や医療・介護などのさまざまな情報を掲載しています。会員には本部会報と支部会報をお届けします。



3 「電話相談」——悩みの解消

「介護に悩んでいる」「認知症かもと心配」など認知症に関する悩みや困りごとの相談を受けています。本部のフリーダイヤルのほか、全国の支部でも相談を受け付けています。



認知症の情報サイト「てとてなび」で全国の「つどい」、会報、電話相談などの情報を閲覧できます。

