

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が？



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ありません。



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す、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〕



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



後援：厚生労働省

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。

