

笑顔をまもる定期便(圧着ハガキ) 健常者の家族向け

ハガキ・宛先面



〒163-8626 東京都新宿区西新宿6-13-1
新宿セントラルパークビル


1000015

ひまわり花子 様



911AKX0000012#




 **開封前に宛先のお名前をご確認ください。**
万が一、宛名のお客さまと異なる場合には、開封なさらずに
カスタマーセンターまでご連絡をお願いいたします。

**笑顔をまもる
定期便**

このご案内は8月21日時点の情報で作成しています。

SOMPOひまわり生命保険株式会社
〒163-8626 東京都新宿区西新宿6-13-1 新宿セントラルパークビル

カスタマーセンター  0120-563-506
受付時間: [月~金] 9:00~18:00 [土] 9:00~17:00
(日曜日、祝日および12月31日~1月3日は除きます)


〈差出人・運付先〉
SOMPOホールディングス株式会社 〒163-8672 新宿郵便局私書箱第213号



ハガキ・裏面

当社では、「認知症に備える・なってもその人らしく生きられる社会」を目指し、年1回「笑顔をまもる定期便」をお届けします。「笑顔をまもる定期便」では、認知症に関する「気づき」や「お役立ち情報」をご紹介します。

早期発見は家族の気づきから・・・


 **ご本人に代わってチェックしてみましょう**

- ☐ 最近、外出するのが面倒になってきたようだ
- ☐ 「物忘れが多くなったね」と指摘することが増えた
- ☐ 家を出るときに鍵や財布を探し回る姿をよく見る
- ☐ 人の名前を思い出せないことが増えた
- ☐ 家電の使用方法を覚えるのを面倒くさがる
- ☐ 購入したことを忘れ、同じものを買ってることがよくある
- ☐ 買い物の時、小銭を数えるのが面倒で、いつもお札で支払っている
- ☐ 約束の日時や場所を忘れることが増えた

3つ以上のチェックがついたら認知機能低下の心配があります。物忘れ外来など専門医を受診して、認知機能低下の予防をしましょう。

監修 島田 裕之 先生
(国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター センター長)

詳しくは中面をご覧ください



ハガキ・宛先面から開いた中面①

ご家族連絡先登録制度 でお問い合わせや書類請求がスムーズに!

登録情報の確認をお願いいたします

ご契約情報

8月21日時点の情報を表示しています。

保険種類名	無解約返戻金限定告知骨折治療保険 (笑顔をももる認知症保険)
証券番号	
契約者名	
被保険者名	

お客さまは、ご契約者様からご家族連絡先として登録されています。
ご契約者様に代わって、次のような対応が可能となります。



契約内容の
お問い合わせ

- 例
- 保障内容
 - 各種金額の試算
 - ご請求手続きの履歴



各種手続き書類の
取り寄せ

- 例
- 改姓
 - 契約者の変更
 - 受取人の変更
 - 保険料振替口座の変更

制度利用時に登録情報を確認させていただくことがありますので、
登録内容に誤りや変更がないかご確認ください。

登録ご家族の改姓・氏名の訂正

宛名面に記載のカスタマーセンターにご連絡ください。

※登録ご家族を別の方にする場合は、ご契約者様からの連絡をお願いいたします。

氏名以外の訂正または変更

〈ご家族登録情報用サイト〉をご準備しています。

以下からアクセスのうえ、ご修正・変更をお願いいたします。

宛名面に記載のカスタマーセンターでも承ります。



スマートフォンの場合は、左のコードを読みとってください。
パソコンやタブレットの場合は、以下のURLを入力してください。
<https://www4.himawari-life.co.jp/HZN01/>



保険料の振替不能時には**ご契約みまもり便**をお届けします!

当社の認知症保険には、業界初となるMCI(軽度認知障害)
に対する保障を組み込んでいます。

「軽度認知障害一時金」お支払い以降、保険料振替不能時には
大切な保障が途切れないように、ご家族にもお知らせします。

ハガキ・裏面から開いた中面②

認知症の一步手前「MCI」

早く気づき、早く対処することが、 認知機能低下予防の近道

認知症の一步手前の状態をMCI、軽度認知障害と呼びます。MCIでは、記憶障害は出るものの、症状はまだ軽いため、自立した生活ができ、日常の基本動作も行えるので、家族や自分でさえ見過ごしてしまう場合が多いことが問題になっています。

MCI・軽度認知障害とはこんな状態のこと

- 記憶障害の訴えが本人、または家族から認められている
- 入浴や歩行などの基本的な日常生活動作は自分でできる
- 基本的な物事の理解や判断といった全般的な認知機能の低下はない
- 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶などの認知障害が存在する
- 認知症ではない

早期に発見・治療するメリットは大きい

MCIは、放置すると認知機能の低下が続き、認知症へとステージが進んでしまう危険性が高いです。しかし、早い段階で発見し、適切な治療や予防対策をすることで、認知機能が改善し、認知症発症を遅らせられる可能性があります。定期的な運動習慣をもち、色々な人とコミュニケーションをとるなど、脳を活性化させることを心がけることが、認知機能の改善や維持につながります。



また、こんなメリットも・・・

MCIであることを本人や家族が自覚することで、早期治療の他にも、将来に向けた介護プランなどの対策を立てやすいというメリットがあります。

例えば・・・

- 症状が進行する前に認知症に対する知識を深められる。
- 今後の治療方針や介護プランを決められる。

家族で試してみよう!

コグニサイズ

「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した、認知機能低下の予防、特にMCIの方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動プログラムです。単に運動だけではなく、認知課題(頭の体操)を加えたさまざまな取り組みから成っており、同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させることを狙います。

コグニサイズ コグニステップ

STEP 1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP 2

エクササイズ課題 (ステップ)

ステップを覚えます。
①右足右へー②右足戻すー
③左足左へー④左足戻す
(①～④を繰り返します)
リズムよくステップします。

コグニサイズ コグニウォーク



コグニサイズの実施ポイント

生活習慣病の発症が急増する40～50代前半から始めるのがおすすめ。

コグニサイズについて詳しくはこちらでチェック! →

