

SOMPO笑顔倶楽部の紹介

認知症についてのコラム・ニュース、あたまの元気度のチェックに加え、認知機能低下予防プログラムや、自治体サービス・当事者団体の取組みを紹介する等、新コンテンツを掲載。
本人および家族介護者の負担軽減にお役立ていただけます。

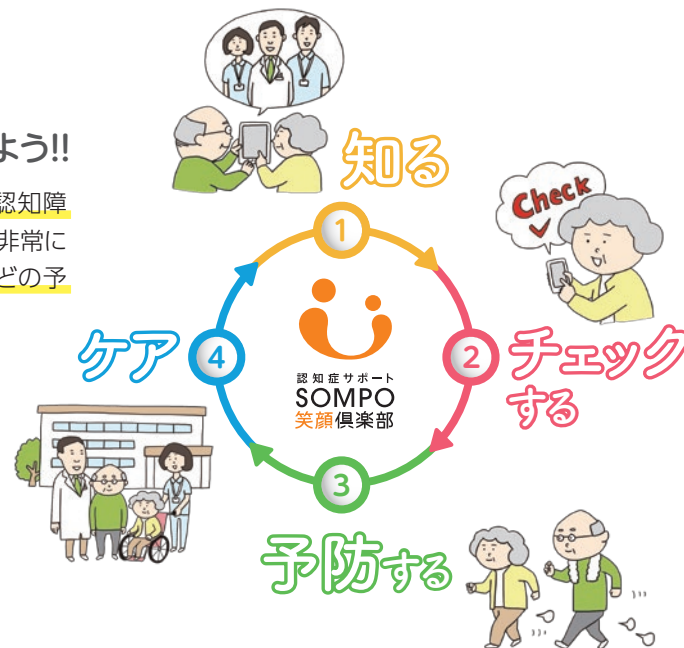
認知症サポート SOMPO 笑顔倶楽部

まずは、あたまの元気度をチェックしてみよう!!

認知症の予防等には認知症の前段階にあたるMCI(軽度認知障害)の段階で、早期に認知機能低下の予兆を把握することが非常に重要です。そのためには、あたまの元気度チェック(MCIなどの予兆把握サービス)を早い段階から習慣化して行いましょう!

認知機能チェックは
なぜ必要なの?

認知症の前段階であるMCI(軽度認知障害)の状態や症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、MCIの場合は症状を改善したりすることもできます。早期診断と早期治療によって、高い治療効果が期待できるためです。



マイリンククロス(Webサービス)のご案内

- 上記サービスのご利用や各種お手続きには **My Linkx** Webサービス のご登録が便利です。
- ご契約者さま、被保険者さまともにご登録いただけます。

マイリンククロス(Webサービス)とは

マイリンククロスとは、当社が提供・運営する登録制のWebサービスです(登録無料)。お客様の「健康」「生活」「保険」に関する安心・便利をお届けします。
例えば...

パートナー企業のサービスや
当社アプリのご紹介

ご契約者様専用
サービスのご案内*

各種手続き、契約内容照会*

ご家族連絡先の登録や変更*

など

*STEP2まで登録する必要があります。お申込手続き方法によってはマイリンククロスの登録手続きが異なります。詳しくは当社までお問い合わせください。

登録は2STEP!

STEP 1 会員登録

▼ ご契約成立後

STEP 2 ご契約情報(証券番号など)の登録

ひまわり生命 マイリンククロス で 検索

- 公式ウェブサイトからも登録ができますので、ぜひご登録ください。
- 法人のお客様はマイリンククロスをご利用いただけません。



LINEでもご登録
いただけます。
※個人のご契約者さま
限定です。

笑顔をももる 定期便

2020
年版

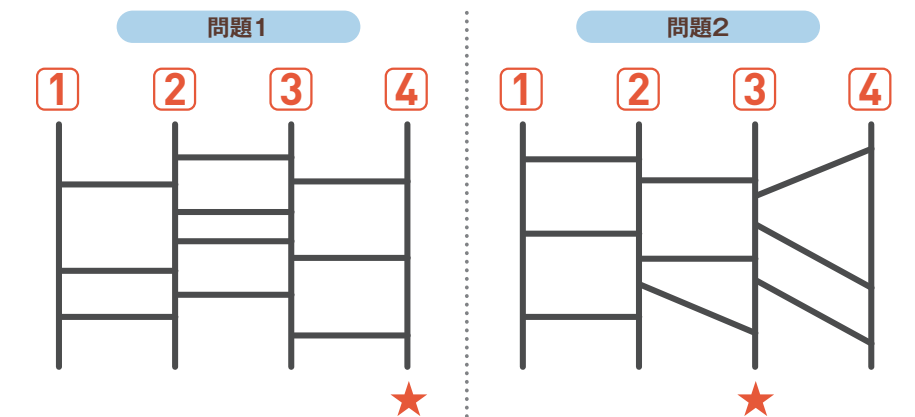
当社では、「認知症に備える・なってもその人らしく生きられる社会」を目指し、「笑顔をももる認知症保険」(骨折治療保険)のご契約者様に、年1回「笑顔をももる定期便」をお届けします。「笑顔をももる定期便」では、認知症に関する「気づき」や「お役立ち情報」をご紹介します。

あなたは大丈夫?

認知機能チェック!

星マークにたどり着く
あみだくじの番号は
①~④のうちどれでしょう?

(正解は中面に)



3つ以上チェックがついたら要注意!

思い当たる項目にチェックを入れましょう。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。物忘れ外来でのチェックや認知機能低下の予防をしましょう。
早期発見できれば、認知症の進行を遅らせることができます。

- | | |
|---|--|
| ☐ 最近、外出するのが面倒になってきた | ☐ 家電の使用法を覚えるのが面倒だ |
| ☐ 物忘れが多くなったと指摘されるようになった | ☐ 購入したことを忘れ、同じものを買ってしまふことがよくある |
| ☐ 家を出るときに鍵や財布を探し回ることが増えている | ☐ 買い物の時、小銭を数えるのが面倒で、ついおれを出してしまう |
| ☐ 人の名前を思い出せないことが増えた | ☐ 約束の日時や場所を忘れることが増えた |



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
(公式ウェブサイト) <https://www.himawari-life.co.jp/>

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)

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 島田裕之 すばる舎「認知症は自力で防げる」より

SOMPOひまわり生命保険株式会社

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 コグニサイズにトライ！

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(ステップ)課題

ステップを覚えます。
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→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。



STEP 3 コグニサイズ コグニステップ

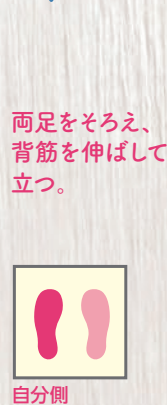
右横・左横に
ステップ

※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手を叩く倍数の数や数え方(例:「13」から数え始める、数を引ながら数える、など)を変えたりと、さまざまな種類を試してみましょう。工夫次第でいろいろな方法で楽しめます。

運動しながら
脳を刺激する

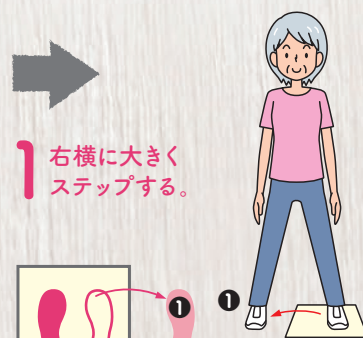
ステップ運動+3の倍数で拍手



自分側



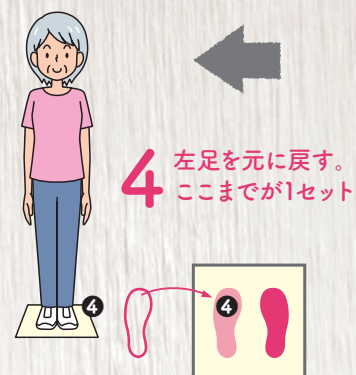
大きく動かす



1 右横に大きくステップする。

自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。



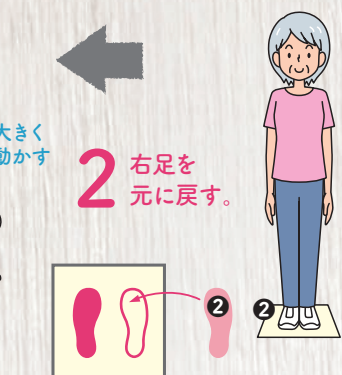
4 左足を元に戻す。ここまでが1セット



3 左横に大きくステップして、拍手する。



2 右足を元に戻す。



大きく動かす

コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。

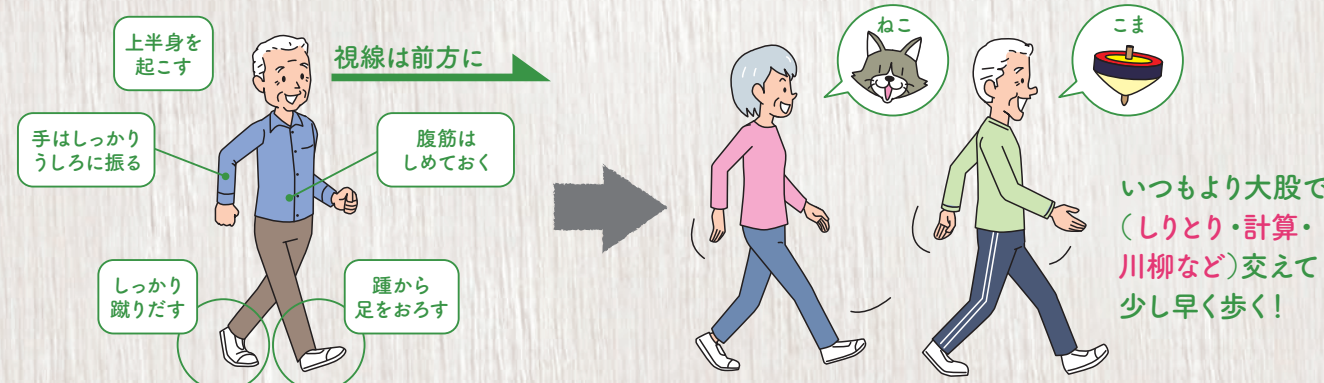
認知症ではないものの、年齢相応より認知機能が低下した認知症の前段階を「MCI」と呼びます。MCIは認知症になりやすい反面、症状が軽度であれば31～44%の人が正常の状態に回復します。そのためにも、物忘れが気になり出したら、「早め」の取り組みが大切です。「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した、認知機能低下の予防、特にMCIの方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動プログラムです。単に運動だけではなく、認知課題(頭の体操)を加えたさまざまな取り組みから成っており、同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させることを狙います。

監修
島田 裕之 先生

国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学部研究センター
センター長



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

コグニサイズについて詳しくはこちらでチェック！



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。

頻度

習慣をつけるために毎日行うことが重要です。1回の実施時間は短くても時間を決めて実施する習慣を身につけましょう。手帳やカレンダーに記録をつけるのもおすすめです。

強度

適切な運動強度を決めて実施しましょう。「ややきついな」と思いうくらいの運動がおすすめ。慣れてきたら10分以上は続けて運動できるように心がけましょう。

運動種目

複数のトレーニングを組み合わせ、効果的に行いましょう。慣れてきたら新しい認知課題(コグニション)に切り替えることで、脳の活性化を目指しましょう。

キーポイント

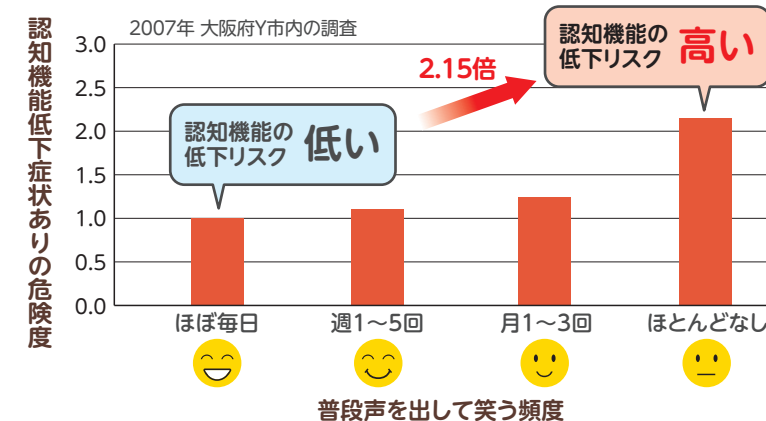
認知課題(コグニション)と運動(エクササイズ)、どちらか一方に注意が集中しすぎないよう、どちらにも注意を向けながら実施しましょう。

笑いで認知機能 低下の予防が できる？

笑いは、ユーモアを理解して面白いと思うことで起こる行動であり、高次脳機能により維持されていると考えられています。そこで笑いと、認知機能・認知症との関係について研究が進められています。

笑わない人ほど認知機能低下のリスクが上昇

「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという研究結果も出ています。



さらに、笑いを積極的に取り入れた健康講座などで有意義な改善が見られるなど、次第に「笑い」の認知機能低下予防効果が明らかになってきています。また、人とのコミュニケーションを増やすことにより認知機能低下予防につながる可能性も報告されています。笑いの頻度が高いのは、社会的ネットワークの広さを反映している可能性もあります。こうした研究により近い将来「笑い」が認知症の予防や症状緩和のための方法になるかもしれないと期待されています。

出典:公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」