

SOMPO笑顔倶楽部の紹介



認知症サポート
SOMPO 笑顔倶楽部

SOMPOグループならではの
介護サービス

認知症を発症した後も継続してご利用いただける介護の専門家による
相談サービスや介護サービス等をご紹介します。

SOMPOホールディングスグループでは、介護事業も行っています。
万が一介護状態になったときにも、ご本人やご家族にとって
役立つサービスを提供いたします。

専門家による
介護相談サービス

施設の体験や見学

介護ノウハウの
学習機会の提供

など、介護事業を行っているからこそ、たしかサービスをご提供します。
その他「認知のひとと家族の会」より、下記についてご紹介しています。

- 認知症当事者や家族介護者の手記の掲載
- 各地の“つどい”の開催情報
- 家族視点の認知機能チェックリストのご案内

介護実技講習会
「SOMPOケアユニバーシティ」

介護を始める(始めた)皆様へ、家庭で行うのに必
要な、基本的な介護技術を自宅と同様な環境で、
「体験・体感・実習」の実技研修を行い、実践に即
した技術や知識を身に付けることができる研修をご
提供させていただきます。(※1)



介護なんでも相談室
(無料)

『介護の問題をひとりで抱え込まない
ために』ちょっとした不安から具体的
な相談まで介護のプロがお話を伺い
ます。お気軽にご利用ください。
(※1)



体験入居

実際に入居した場合と同様
に生活して、サービスを体
験。(※1)



施設見学

各ホームの雰囲気、介護や
設備の充実度、食事内容な
どをご案内。(※1)



施設紹介

全国の介護付ホーム、サービ
ス付高齢者向け住宅、グルー
プホームをご紹介します。(※1、2)



※1:介護サービスを提供する企業はSOMPOケア株式会社です。
※2:介護サービスを提供する企業は株式会社シダースです。

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

●インタビュー

できること、やりたいことをやる!
それが認知症になっても
楽しく過ごしていく秘訣

●ケアポイント

薬物療法と非薬物療法
2つの組み合わせが大事



Open!



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)

「笑顔をももる
定期便」とは

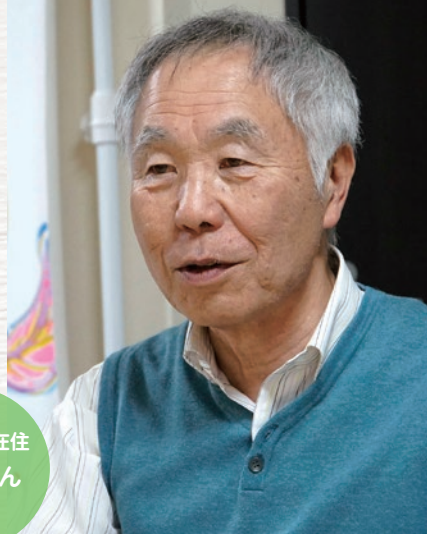
当社では、「認知症に備える・なってもその人らしく生きられる社会」を目指し、
「笑顔をももる認知症保険」(骨折治療保険)のご契約者様に、年1回「笑顔をももる定期便」をお届けします。
「笑顔をももる定期便」では、認知症に関する「気づき」や「お役立ち情報」をご紹介します。

SOMPOひまわり生命保険株式会社

できること、やりたいことをやる！ それが認知症になっても 楽しく過ごしていく秘訣

地域密着型の通所介護『DAYS BLG！はちおうじ』に2年前から通う福田さん。脳血管性認知症を患っていますが、それを全く感じさせないほど明るく穏やかな方です。「ぼくはね、落ち込まないの。だってこの生活が楽しいんだもの」と笑顔が絶えません。

八王子市在住
福田さん
69歳



いない人が見える、いつものことができない。 それが発症の気づき

福田さんはかつて保険代理店のお仕事の傍ら、趣味のテニスを30年も続けたスポーツマンでしたが、ある夜のこと、「家にね、中国人とフランス人のお客さんが来ているのが階上から見たの。それで女房に『お茶出してあげなさいよ』と言ったら、『そんな人いないわよ』って(笑)」さらに「テニスしている時、いつもは大丈夫な場所で滑っちゃった、足がもつれて。仲間も、おかしいねって心配してくれて」福田さんの場合、ここからの対応が早かったことが幸いし、後々の心豊かな生活につながっていきます。

なったものは仕方ない。 それなら、やりたいことをやって楽しく

奥様に心配をかけたくない気持ちもあり、テニス仲間と一緒に認知症の専門クリニックを受診。診断は思いもよらぬもので、さすがの福田さんも当初は認知症を受け入れるまで「なんで自分だけ?」と悩み、葛藤したと言います。そんな折、様子を見かねた奥様は、福田さんの仲の良い友人達に事情を伝え、変わらぬお付き合いを願う手紙を出しました。返事は、「もちろん!支え合い、今まで通り仲良くやっていくから大丈夫」。奥様の絶妙な助け船と、信頼できる友人達の励ましに支えられて、福田さんは徐々に、「なったものは仕方ない。この先を考えよう」と持ち前のポジティブさを取り戻します。そして、「DAYS BLG！はちおうじ」の利用を決めました。



現在、福田さんの役割は『営業本部長』。昔取った杵柄で、メンバーが手作りした竹の靴べらをお店に置いてもらう交渉や、価格の設定、さらには見学者の対応などをこなしています。今は、「人と話して笑わせるのが好きだし、人

をやる気にさせるのも得意。やりたいことをやっているのがやっぱり一番楽しい」と満足げな様子です。

ありのままの自分でいられる 場所でラクになる

「DAYS BLG！はちおうじ」では、自分は何ができるか、何が得意かを考え、何事も自分で選んでやり、すべて自己責任。代表の守谷さんは、「ここを誰もが、ありのままの自分でいられる場所にしたい」と語ります。「やはり誰でも弱いところを見せたくないし、カミングアウトは難しいです。だけど多くの人に自分の状況を知ってもらいと、結局自分もラクになる。失敗を恐れることはストレスにつながるし、ましてやできることを奪うと、その後、本当にできなくなってしまいます」。

認知症になって知った、新しい出会い、 人生を楽しむ喜び

認知症は、まだまだ偏見がついてまわる病です。だからこそ自分らしくいられる環境を見出すことは、これからますます大切な課題になるはず。福田さんも、BLG！に通うようになって不思議と幻覚を見ることがなくなり、そのうえ、奥様との関係も以前よりいっそう近くなったそうです。「一緒に話すことが多くなりました。お互い良い意味で気をつかい合うし、距離感もちょうどいい感じ」と照れ笑い。また、普段の私生活も充実してきました。仲良し7人グループとは、今でも必ず3ヶ月に1度は温泉に行ったり、飲みに出かけたり。ただしアルコールは止められているのもっぱらノンアルコールドリンクで乾杯です。「それが、最近ではノンアルでも普通に酔えるようになったってさ(笑)、今はもうこれで十分ですよ」。そして、福田さんは最後に「認知症になったからこそ新しい出会いがあって、また新しい人生を楽しむ喜びを知った感じです。こうなったらぼくは、カッコいい認知症を目指しますよ!」



地域密着型通所介護 DAYS BLG！はちおうじ 東京都八王子市上野町2-3

利用者もスタッフも、集まる人はすべて「メンバー」。メンバーは介護されるだけの存在ではなく、「まだ役に立てるんだ」と実感できることを一緒に考え活動し、いずれは自らが主役となって再び「生活者」に戻ることを最大の目的としています。そのために地域交流も盛んに行ない、社会参加と社会的役割を重視。その他に個別趣味をも重視しつつ、自立支援から更にその先を目指し、生活機能の維持・向上を図っています。

DAYS BLG!
はちおうじ 代表
守谷さん

薬物療法と非薬物療法 2つの組み合わせが大事

認知症と診断されると、病状に合わせて薬が処方される場合がありますが、薬を飲めば治るというものでもありませんし、飲まないから進行してしまったというものでもありません。認知症では、非薬物療法が大事といわれており、どんな非薬物療法が効果的かは人それぞれ違います。というも、人それぞれ足りないものがあり、あるいは問題が異なるため、その足りないものを補ったり、問題をケアすることが効果的とされているからです。



日常生活の中でできる非薬物療法

食 事

必要な栄養をしっかりとバランスよく摂りましょう。

認知症の女性は、小食でビタミン、オメガ3必須脂肪酸が欠乏する方が多く、男性では、エネルギー摂取過多の方が多いことがわかっています。

運 動

歩行やジョギングなどの有酸素運動が良いといわれてきましたが、最近では筋トレ、バランス訓練、ストレッチなど多様な運動を組み合わせる方が良いことがわかっています。



認知リハビリテーション

いくつかのコツがあることがわかってきました。

- ①快刺激であること
- ②コミュニケーション=対人交流の促進が伴うこと
- ③役割と生きがいに結びついていること
- ④正しい方法の繰り返し=満点主義
- ⑤ほめること

の5つが大事とのことです(山口晴保先生らの研究による*)。とにかく頭を使えば良いと考えて、つまらない勉強を一人で黙々とやっても認知症予防にはならないようです。



音楽療法

認知症の治療だけでなく予防にも役に立つことがわかってきました。

他にも読書、ゲーム、楽器演奏などの知的活動が、身体活動の中ではダンスが、発症リスクを下げることが報告されています。

最近では、社会参加の認知症予防効果が注目されています。

デイケア・デイサービスでは、非薬物療法を意識したケアが提供されている場合があります。また、社会参加を促すという観点からは、サロンやミニデイ、認知症カフェのような場が豊富にあります。医療機関では、画像検査などによる診断と投薬が中心になりがちで、非薬物療法を提供しているところは少ないようです。どんなところがあるのか自治体の相談

窓口や地域包括支援センター・保健所などで問い合わせてみましょう。

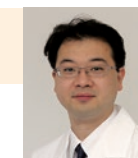
※1 山口晴保:認知症介護研究・研修東京センター・センター長/日本認知症学会専門医/日本リハビリテーション医学会専門医。

BPSD軽減のために 家族・介護者への指導も大切

認知症では家族や介護者に対する指導も有用です。というのも、認知症の方は、記憶力や判断力の低下によって引き起こされる認知機能障害以外に、認知症に伴う**行動心理学的症候(BPSD)**といって、**妄想、易怒、不安、抑うつなどが出現**してくる場合があります。この**BPSDは、ご家族や介護者の対応により軽減する場合**があることが知られているからです。

BPSDは、認知症の患者さんに**ストレスがかかったときに出現**しやすい症候です。認知機能が低下すると、今までできていたことができなくなることが増え、さらにそれを周囲に責められることでストレスが溜まりやすくなります。その結果、妄想など精神症状がでてくると知られています。逆に、**ご家族や介護者**が、認知症の方の失敗を事前に予測、あるいはたとえ失敗したとしても、責めずに**支持的な対応を心がけて頂けると**、認知症の方はストレスがたまらずに生活をするができます。ご家族や介護者の方に、認知症の症状を理解してもらいストレスのかかりにくい対応法をマスターしてもらうことは、BPSDの重要な治療の一つとなります。

一方で、**ご家族や介護者の方にとっては**、認知症の方の介護は**精神的ストレス**となることがあります。今まで頼っていた親や配偶者が認知症となり、逆に自分がケアする立場となったり、親や配偶者のお仕事を急に引き継ぐことになったりと、大きな環境変化を経験することになります。**ご家族も第2の患者としてケアの対象**であると思います。



医療法人社団創福会ふくろうクリニック等々力院長 山口潔

東京都世田谷区等々力3-5-2ヒューリック等々力ビル3F
電話 03-5758-3270
外来完全予約制(受付 月～金 9:00～18:00)

認知症の専門医療機関として、公認心理師による認知リハビリテーション、管理栄養士による栄養指導、理学療法士による運動指導を行っています。また、家族介護者の方を対象としたケアラー外来、カウンセリングルーム(公認心理師のオフィス)も併設しています。