

SOMPO笑顔倶楽部の紹介

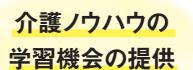
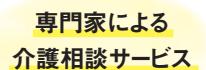


SOMPO グループならではの 介護サービス

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。



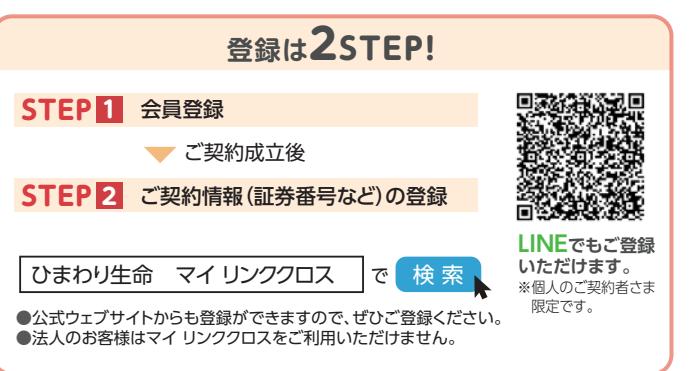
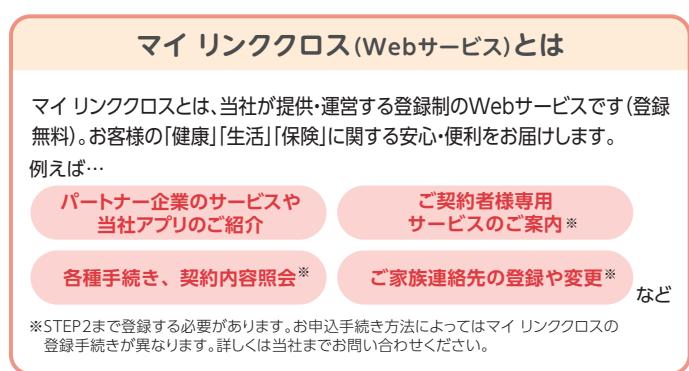
など、介護事業を行っているからこそ、たしかなサービスをご提供します。その他「認知の人と家族の会」より、下記についてご紹介しています。

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



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** リンククロス **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。



SOMPOひまわり生命保険株式会社

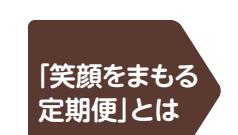
〒163-8626 東京都新宿区西新宿6-13-1 新宿セントラルパークビル
(公式ウェブサイト) <https://www.himawari-life.co.jp/>

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)

笑顔をまもる[♡] 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、
「笑顔をまもる認知症保険」(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。

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。だってここ的生活が楽しいんだもの」と笑顔が絶えません。

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えたの。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つた、足がもつれて。仲間も、おかしいねえ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、「なっちゃ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

DAYS BLG!
はちおうじ 代表
守谷さん

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」と実感できることと一緒に考え方活動し、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。

八王子市在住
福田さん
69歳



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、薬を飲めば治るものではありませんし、飲まないから進行してしまったというものではありません。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。というのも、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。



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、抑うつなが出現していく場合があります。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ます。



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た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つてきました。

- 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^①)。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い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立つことがわかつてきました。

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、発症リスクをさ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

BPSDは、認知症の患者さんにストレスがかかるときに出るしやすい症候です。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ことができます。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、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。