

## SOMPO笑顔俱楽部の紹介



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しています。  
ご本人およびご家族介護者のご負担軽減にお役立ていただけます。

### サービス利用方法

マイリンククロスから『SOMPO笑顔俱楽部』のアカウント登録を行います。  
(注)法人のお客さまの場合、下記記載のマイリンククロスから被保険者を登録のうえ、マイリンククロスIDにて登録を実施ください。

【対象保険商品】「笑顔をまもる認知症保険」「介護一時金特約」「介護年金特約」「医療用総合生活障害保障特約」  
【利用範囲】●ご契約者様、被保険者様 ●ご契約者様、被保険者様のご家族(家族会員登録が必要です。)※法人のお客さまの場合は、被保険者様のご家族が利用できます。



CHECK! こちらも是非チェックしてみてください

**ニューロトラック 脳ケア** neurotrack

スマホでできる本格テスト&サポートアプリ

★科学的根拠あり ★早期発見から改善まで一気通貫  
★手軽 ★認知症保険契約者は費用不要

\*「ニューロトラック 脳ケア」はSOMPOひまわり生命と業務提携するニューロトラック社が提供するサービスです。  
\*アプリの品質向上のため、お客さまのご利用状況などの分析を行い、アンケートをお願いする場合があります。  
\*SOMPOひまわり生命のご契約者様、被保険者様以外の方は、利用できる期間に制限(1年間)があります。  
\*当社への個人情報の提供に同意いただいた方には、後日生命保険のご案内をする場合がございます。

## 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 のご登録が必要です。

「マイリンククロス」はご契約者様・被保険者様向けの登録無料の「お客さま専用ページ」です。

スマホ・パソコン等から24時間いつでもご利用いただけます。

郵送に比べて、スピーディにお手続き可能

ご契約者様・被保険者様限定のサービスをご用意

<https://mylinkx.himawari-life.co.jp/mylinkx/>

### マイリンククロスでできるお手続き

ご契約内容の照会	Web上でいつでもご確認いただけます。
住所・電話番号の変更	
ご家族連絡先の登録・変更	
保険料振替口座の変更*	
クレジットカードの変更	Web上でお手続きが完了します。
ひまわりスマート給付金請求*	
改姓／受取人変更*	
解約*	
生命保険料控除証明書の再発行依頼	控除証明書再発行の受付・送付を行います。 (ご利用可能期間:10月上旬から翌年3月まで)
改名	書類の受付・送付を行います。

\*ご利用にあたっては所定の条件がございます。

登録は2STEP!

STEP1 会員登録  
▼ご契約成立後

STEP2 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。

●法人のお客さまは、被保険者  
様がご登録いただけますが、  
ご契約に関するお手続きは  
ご利用いただけません。

LINEでもご登録いただけます。  
※個人のご契約様限定です。

# 笑顔をまもる定期便

2021  
年版



## 認知症になっても 豊かに暮らしていきたいから

喜びや、達成感を地域の方々と共有することを通じて、認知症の方も社会で当たり前に暮らしていくことを実感できれば…。そんな取り組みの一つRUN伴は、認知症の人や家族、支援者、今まで認知症の人と接点がなかった地域住民などの様々な人たちが、リレーをしながら1本のタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベントです。このような活動を通して、いま、認知症を生きる人と地域社会の人たちとの顔の見えるつながりが広がっています。



ども  
RUN伴の  
皆さん

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

〒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/>

### お問い合わせ先

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)

(21070032) [891402]-0500

SOMPOひまわり生命保険株式会社

# 認知症を生きる人が 地域の中で当たり前に暮らし、 「やりたいこと」ができるように。

認知症を理由に、あきらめてしまったことはありませんか。

井出 訓先生は「ひとりでは不安でも寄り添ってくれる仲間が近くにいれば、あきらめずにできることがある」と語ります。

## 認知症で「人が変わった」わけではありません

認知症の人は「以前と性格が変わった」「怒りっぽくなった」といわれるケースがよくあります。

「それは脳の神経細胞が壊れて起こる中核症状の表れで、認知症によって起こるどうしようもない障害なのです。『ここにあるはずのものがない。もしかして、盗まれた!?』という気持ちになることも、その障害によって現れる反応のひとつ。

人としての本質は変わらないはずなのに、周囲の人にはまず外側の障害が目に入り、その中に『私』がいることに気づいてくれない、とオーストラリア人の認知症当事者であるクリスティーン・ブライデンさんも言っています。それでも本質を理解してくれる家族や仲間が近くにいれば、以前から楽しんでいたことを続けたり、社会に出て活動することもできると私は考えます」

## 築こう!「信頼」増やそう!「安心のもと」

認知症の人が安心して外に出て行くためには、寄り添ってくれる家族や仲間に加えて、まちのなかに「安心のもと」を準備することも必要と井出先生。

「たとえば高齢者や認知症の人が交通事故を起こさないよう、運転免許を取り上げることは危険を取り除くことかもしれない。でもそれだけで問題解決になるわけではありません。交通

事故というものは誰もが起こす可能性があるのです。そこで高速道路では逆走しないように入口を工夫するとか、AIを駆使して間違わないシステムを作れば、事故そのものを起こす機会

が減る。今では駅のホームなどに、当たり前のように視覚障害のある人を誘導するための点字ブロックがありますよね。同様に『安心のもと』を準備していくことが大切だと思うのです」

食品スーパーなどではお年寄りや子ども、認知症の人などがゆっくりとお支払いするための専用レジ「スローレジ」を設ける店舗が増えつつあります。これも上手に利用したい「安心のもと」のひとつです。

「誰もが安心して暮らせるまちとは、このような安心のもととなるシステムが整っていることに加えて、そこに生きる人々が互いに信頼関係を深めていく、そういう社会であると考えます」

## 信頼できる仲間と出会って、気づいて、 次のアクションへつなげよう!



安心と信頼があるまちであれば、一歩出ていくときの怖さも少なくなっていくはずと井出先生は言います。

「これはボランティアと一緒に走るジョギングのイベントに参加した認知症の人の話です。その人はスポーツイベントへの参加を趣味にしていましたが、認知症になってからはまったく足が遠のき、その日は誘われて渋々参加したそうです。ところが走ってみると『またこんな機会があつたら是非参加したい!』とうれしそうに言うのです。その人は仲間たちがいてくれると、以前のようにイベントを楽しめることに気づいた。そして次のアクションを自ら起こせるようになったのです」

私たちは地域社会で手をつなぎ合い大きな輪をつくり暮らしています。たとえ同じ輪のなかにいても、遠くにいるとその人の生きづらさには気づきにくいのですが、すぐ隣にいる人であればそれを自分ごととして感じて手助けしよう、解放しようという気持ちになります。だからこそ寄り添う気持ちが大切です。

「ひとりで悩むことも多いかもしれません、顔を上げてみると、結構仲間がいるものです。自分の暗い影を見て過ごすことが多くなると、その後ろに太陽があることを忘がちですが、振り返れば太陽があり、そこに仲間がいることに気づいてほしいと思います」。



放送大学教養学部大学院文化科学研究科教授  
「NPO法人認知症フレンドシップクラブ」代表  
井出 訓 氏

## ウィズコロナ時代の認知症を生きる

老年看護学が専門である井出 訓先生によれば、新型コロナの脅威は「人とのつながり」という部分での歪みを生じさせているとのこと。この時期に特に心がけたいことを伺いました。

「人と会えない、スキンシップがもてない、会っても画面上やマスク越しという状況が長く続く、人との関係が以前よりも希薄になってきていると感じます。こうした状況は、認知症を生きるご本人のほか、ご家族や介護者など周囲にいる方々をもストレスフルな状態にしていると感じます。一人一人が、離れていても心はいつも繋がっていることを覚えつつ、まずは基本を守りながら感染予防に努め、生活のリズムも保ちつつ自己免疫力を高めておくことが大切です。散歩など運動も続けることをおすすめします」

認知症の進行を防ぐためにも、かかりつけの医療機関での定期的な受診等はできるだけ続けていきましょう。



## 認知症の人のために家族が出来る10ヵ条



### 1 見逃すな「あれ、何かおかしい?」は、大事なサイン。

認知症の始まりは、ちょっとした物忘れが多いもの。単なる老化現象とまぎらわしく、周囲の人にはわかりにくいものです。あれ、もしかして?と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。

### 2 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるのです。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうのは不可欠です。

### 3 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

### 4 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。

介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。家族だけで認知症の人を介護することはできません。サービスは「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり社会に接する大事な機会です。

### 5 サービスの質を見分ける目を持つ。

介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要です。また、トラブルがあったときは、泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

### 6 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。

介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが、大きなささえとなります。



### 7 今できることを知り、それを大切に。

知的機能が低下し、進行していくのが多くの認知症です。しかし、すべてが失われたわけではありません。失われた能力の回復を求めるより、残された能力を大切にしましょう。

### 8 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。

認知症の人の実態をオープンにすれば、どこかで理解者、協力者が手をあててくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどのさまざまな情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。

### 9 自分も大切に、介護以外の時間を持とう。

介護者にも自分の生活や生き甲斐があるはず、「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わないように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。

### 10 往年のその人らしい日々を。

認知症になってしまっても、その人の人生が否定されるわけではありません。やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合いましょう。