

# あなたの 脳力レベルは？

認知機能の低下を予防するためには、早期発見と早めのケアが大切です。  
少しでも不安を感じはじめたら、スマホで簡単に始められる「ニューロトラック 脳ケア」をお試しください。

お試し無料！

スマホで見るだけの本格テスト

**ニューロトラック 脳ケア**

## 「ニューロトラック 脳ケア」アプリの紹介

**ニューロトラック 脳ケア** neurotrack

4つの特徴

- ★科学的根拠あり
- ★早期発見から改善まで一貫通貫
- ★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。  
※サービスの利用には「マイリンククロス」のご登録が必要です。 ※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。

CHECK! こちらも是非チェックしてみてください

笑顔倶楽部 で 検索

**SOMPO 笑顔倶楽部**

認知症に関する情報や認知機能低下予防プログラム等の提供サービスです

『SOMPO笑顔倶楽部』は保険商品付帯サービス\*です。

※【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。

# 笑顔をまもる 定期便

2022  
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。

## マイリンククロス(Webサービス)のご案内

「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。各種お手続きには「マイリンククロス」のご登録が必要です。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。

ログインはこちらから!

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/>

### マイリンククロスのご利用には新規登録が必要です。

新規登録には**証券番号のご入力**が必要です。  
お手元に証券番号のわかる書類をご準備ください。

**STEP1**

マイリンククロスの新規登録ページにアクセスします。

**STEP2**

お好みの登録方法を選択して手続きを開始してください。

メールアドレスで新規登録

もしくは

LINE LINEで新規登録

### 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	Web上で手続きが完了します。
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	
ひまわりスマート給付金請求	
改姓/受取人変更	電子ファイル・書面での再発行が可能です。 (ご利用可能期間:10月上旬から翌年3月まで)
解約	
生命保険料控除証明書の再発行依頼	
改名	請求書類の受付・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。

## 各種お手続き・お問い合わせ

**スマホやパソコンで**

ご希望のメニューを選択していただくだけで、お客さまの目的にあったお手続き方法を簡単にお選びいただけます!

**「24時間・365日」Webでお手続きが可能です!**

URL: <https://vivr.himawari-life.co.jp/1/index.html?url=teikibin1>  
※お手続き内容によっては、Webでお手続きできない場合もございます。

**お電話で**

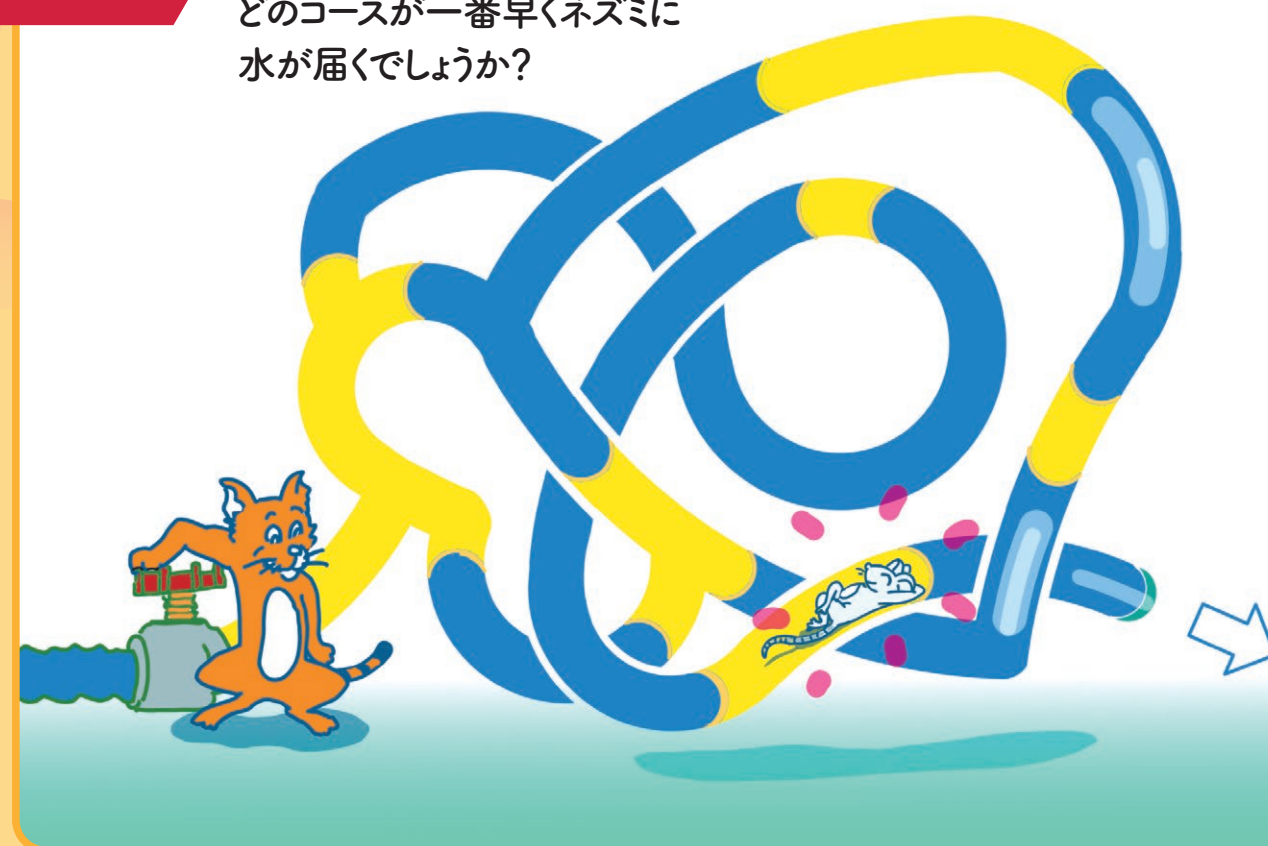
**0120-563-506**  
受付時間: 月～金 9:00～18:00  
土 9:00～17:00  
(日曜日、祝日および12月31日～1月3日は除きます)

## 脳 疲 労 していませんか?

# 三次元迷路に挑戦して 空間認知脳力アップ!

### 問題

猫が、水道管の中にいるネズミを出そうと、蛇口を回しています。  
どのコースが一番早くネズミに  
水が届くでしょうか?



気になる答えは中面に!



早期発見&対応が  
明暗を分ける!

# 認知機能低下を 予防するために知っておきたいこと

監修 あさだ たかし  
朝田 隆

医療法人社団創知会  
メモリークリニックお茶の水  
理事長  
筑波大学名誉教授



1955年生まれ。40年近くにわたり、1万人を超える認知症、および軽度認知障害の治療に従事。認知症予防の第一人者として多方面で活躍中。

2025年には65歳以上の3人に1人は認知症またはその予備軍といわれています。なかでもアルツハイマー型認知症は、約20年の歳月をかけて進行するので、65歳で発症する人は、40代からすでにカウントダウンがはじまっていることになります。とはいえ、軽度認知障害(MCI)から本格的な認知症に進むまでは平均7年。この段階で異変に気づくこと、さらにはその手前の段階から適切な対応がされていれば、健常な状態に戻る希望があるのです。以下に挙げるような「危険な兆候」が見られたら、まずは受診を! 早め早めの対応がその後の明暗を分けるのです。

## 思い当たったら受診を! 危険な兆候あれこれ

面倒くさい  
が増えてきた

長年続けていた趣味を急にやらなくなったら要注意。やる気を生み出す脳の司令部、前頭葉の機能低下がはじまっている兆候です。

身だしなみに  
変化

ヒゲの剃り残しが目立つようになる、お化粧をしなくなる、お風呂が面倒になるのも、前頭葉の機能低下の現れです。



注意力・集中力の低下は前頭葉の働きが低下するから。小さなアクシデントでも冷静に考える余裕がなくなります。

言い訳が  
増える

「めんどくさい」とは直接言わず、なんらかの理由をつけて正当化しようとするのは無気力を悟られたくないから。先延ばしが増えるのも要注意。

料理の  
味付けが  
変わる



前頭葉は感情のコントロールも担っているの、この機能が低下すると感情面にも大きな変化が現れてきます。

同じ調味料を2回入れてしまったり、または入れ忘れたり。記憶に関するミスが多くなります。

好きだった  
連続テレビドラマが  
つまらなくなる

前回までのあらすじを覚えていて、今日の番組を楽しむという記憶能力や気力がなくなってきています。

イライラしやすく、  
怒りっぽくなる

## 1人で抱え込まず早く相談することが大事

### 今後の医療のこと、福祉サービスのこと、 経済的な援助などの相談

相談  
窓口

- 医療機関の相談室
- 地域包括センター
- 区役所など行政の保健福祉課、高齢福祉課、障害福祉課など
- 若年性認知症総合支援センター  
(連絡先は各自治体にお問合せください。)

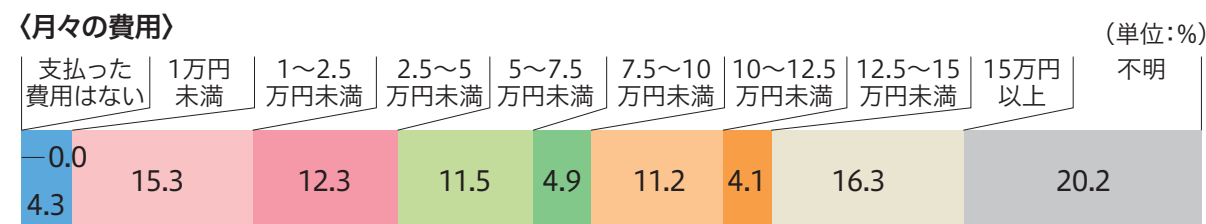
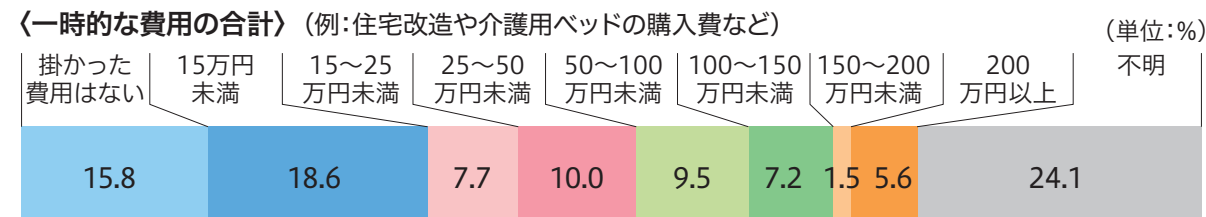
特に、65歳までに発症する若年性認知症(アルツハイマー病、脳血管型、前頭側頭型、レビー小体型など)の場合、社会的役割の大きい世代でもあり、経済問題が大きくなります。自立支援医療制度など医療費・介護費の助成、障害年金などの利用できる社会保障、就労支援もありますので、専門機関に相談してみましょう。また、判断能力が十分でなくなってきた、福祉サービスの利用の援助やお金の管理が心配という方は、日常生活自立支援事業や成年後見制度の利用も考えてみるのも良いでしょう。

## 知っておこう お金の話

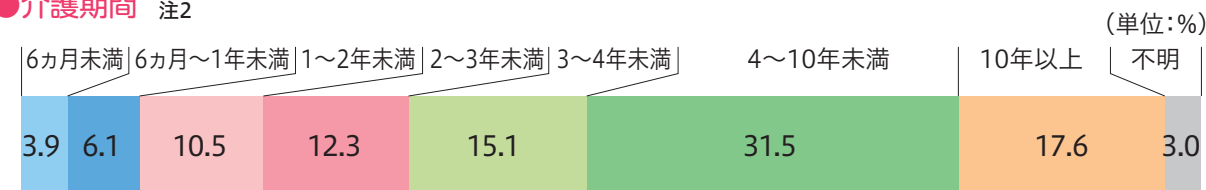
実際に介護生活がはじまるとそれなりにお金がかかります。でも、事前に現実的なデータを知っておけば、やみくもに心配する必要はありません。また、家族を支援する公的な社会保障や民間の保険もあるので調べてみましょう。

## 介護にはどれくらいの費用・期間がかかる? ~過去3年間に介護経験がある人に伺いました~

### ●介護に要した費用(公的介護保険サービスの自己負担費用を含む) 注1



### ●介護期間 注2



介護期間は平均5年1ヵ月になりました。4年を超えて介護した人も約5割となっています。

注1:それぞれ「掛かった費用はない」、「支払った費用はない」を0円として平均を算出

注2:現在介護を行っている人は、介護を始めてからの経過期間

出典 (公財)生命保険文化センター  
「2021(令和3)年度生命保険  
に関する全国実態調査」より

## 要介護(要支援)度の違いや所得で負担額は変わる

公的介護保険サービスを利用する場合は、要介護状態の区分別に給付される上限額があらかじめ決められています。利用者は、原則、かかった費用の1割から3割を所得に応じて支払います。上限以上のサービスを受ける場合や、公的介護保険サービス対象以外のサービスの場合は、全額利用者が支払うことになります。また、かかった介護保険の自己負担額が高額になった場合、申請により払い戻しを受けることができます。

### ●要介護度(要支援度)別の支給限度基準額と自己負担額 \*2019年10月~の金額

	区分支給限度 基準額	自己負担額		
		1割負担	2割負担	3割負担
要支援1	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援2	105,310円	10,531円	21,062円	31,593円
要介護1	167,650円	16,765円	33,530円	50,295円
要介護2	197,050円	19,705円	39,410円	59,115円
要介護3	270,480円	27,048円	54,096円	81,144円
要介護4	309,380円	30,938円	61,876円	92,814円
要介護5	362,170円	36,217円	72,434円	108,651円

参考:厚生労働省「令和元年度介護報酬改定について/指定居宅サービスに要する費用の額の算定に関する基準等の一部を改正する告示」

問題の答え

