



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笑顔倶楽部』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。  
\*サービスのご利用には「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。



## 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。

## STEP 1

マイリンククロスの  
新規登録ページにアクセスします。



## STEP 2

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。

もしくは

メールアドレスで新規登録

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	
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	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)
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!



## 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)

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。



# 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。



## デイサービスに行ってみた!

それまでは家にこもってテレビ三昧の美子さんでしたが、娘さんのススメでデイサービスを体験することにしたら...

習慣を作る

### 朝は車でお迎えに来てくれる



専用車での送迎に驚く利用者も多いとか。車椅子でも安心です。

刺激による活性化

### レクリエーションでワイワイ



バイタルチェックの後は、体操や工作などのプログラムを楽しめます。

社会性の維持

### 食事やおやつもみんなと一緒に



おおいで一緒に食べるから、いつもの食事も美味しく感じます。これって大切ですね。 ※適切な感染対策を行っています。

良い習慣を作る

### 介助つきお風呂でリラックス



入浴も介助つきなら安心。施設によっては銭湯のように大きなお風呂も楽しめます。

久しぶりに充実した1日を過ごせました。これからは毎日が楽しくなりそう!





最新情報

## 放っておいてはいけない耳の聞こえづらさ 知っておこう！難聴のリスク

**監修** 朝田 隆（あさだ・たかし）  
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。

### 認知症の方の3人に1人は「難聴」

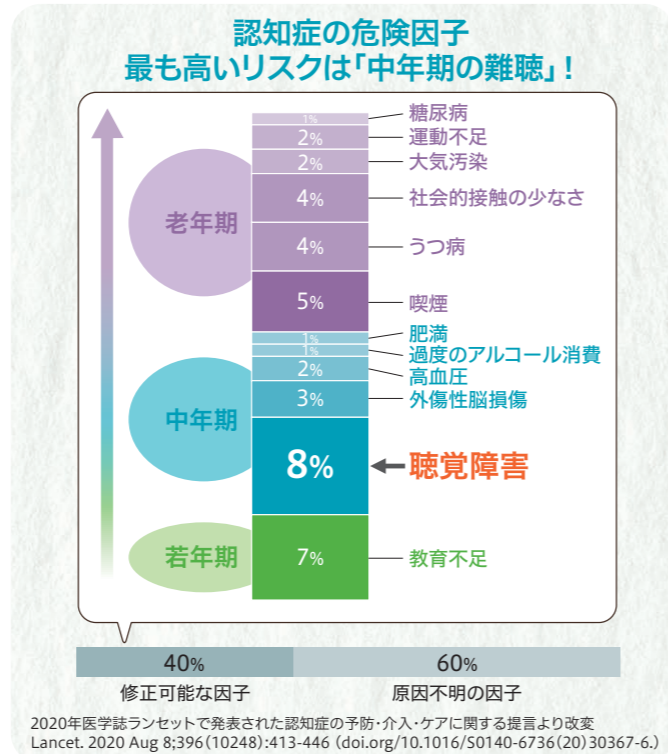
近年、科学的根拠が確認された認知症の原因のうち最も大きなリスクが「中年期の難聴」であるとの報告がアルツハイマー病研究組織からありました。  
それによると難聴がある人は、ない人に比べて1.94倍も認知症発症のリスクが高いことがわかってきました。

### なぜ難聴は認知症を招くのか

難聴になるとコミュニケーションがとりにくく、会話がわずらわしくなるなど人との交流が億劫になります。その結果、孤独から認知症につながると考えられます。さらに、難聴になることで脳への聴覚刺激そのものが減少し、脳萎縮につながる可能性も指摘されています。  
また、すでに認知症の方の場合は、難聴のために話についていけず、加えて周囲が大きな声で話してくるので「自分は叱られている」と思い、自分を閉ざしてしまう傾向も見受けられます。



朝田先生の医院併設  
デイケアでは、認知症  
の進行度合いに応じて  
認知機能トレーニング  
を提供。こんなアート  
作品も！



### 閉じこもりを防ぐために

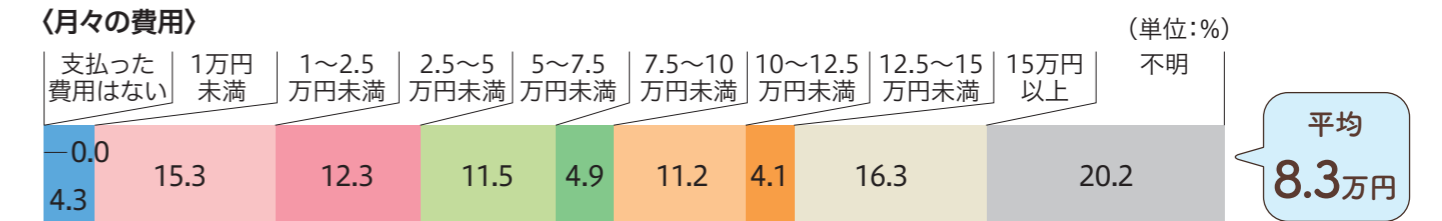
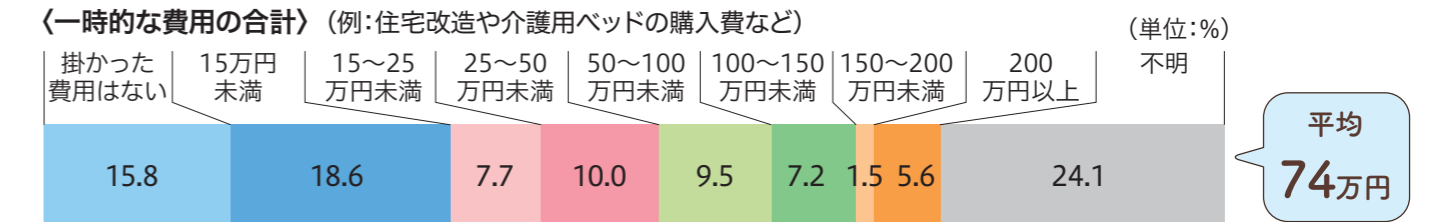
聞こえにくさを感じたら、耳鼻科で原因を調べ、聞こえづらさをサポートするために、「集音器」やその人の症状に応じて調整できる医療機器「補聴器」を利用しましょう。補聴器をすることで脳の活性化が見られたという研究結果も出ています。余談ですが、認知症の方の難聴に「ご都合性難聴」もあります。これは、自分にとって都合の悪い話は聞こえず、悪口など自分の損得に関わる話は聞こえるというもの。いずれにせよ聞こえづらさを改善することで、より良いコミュニケーション、人との絆を感じられる豊かで快適な毎日につながることでしょう。

## 知っておこう お金の話

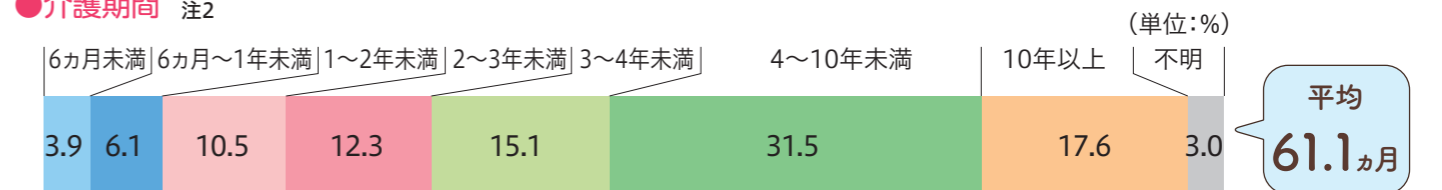
実際に介護生活がはじまるとそれなりにお金がかかります。でも、あらかじめ現実的なデータを知り介護保険サービスなど公的サービスを上手に利用すれば、やみくもに心配する必要はありません。明るく前向きな精神で日々を楽しんでいきましょう。

### 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。

### 費用が高額になったら

#### ●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」



#### ワンポイント認知症ケア情報

### 心の中を探り、安心を引き出す対応ポイント



#### 「デイサービスの日はいつ？」と 何度も同じことを聞いてくるのは、なぜ？

デイサービスの日は、とても大切なことです。これがいつあるのかは不安の種になっています。ご家族が伝えても、教えられたという記憶はすぐに忘れてしまうのです。

#### 安心を引き出す対応ポイント

不安という心の深いところにある気持ちは容易に消えないもの。本人の気持ちを尊重し、安心させてあげましょう。「何度言ったらわかるの!」はNGです。

#### 「わかった？」と聞くと「わかった」と答えるのに 何もわかっていないのは、なぜ？

人の言葉を明確に捉えることが難しく理解に疲れてしまい、適当に返事をしてしまうのです。

#### 安心を引き出す対応ポイント

ゆっくり、わかりやすい単語で、短く簡潔に伝わるよう話してあげましょう。「なんでわからないの?」はNGです。