

2024
年版

「ニュートラック 脳ケア」のご案内

自宅でできる認知機能テスト

得点
認知機能テストのレポート
頭はスッキリ 記憶はハッキリ

ニュートラック 脳ケア

「脳ケア」をおすすめする3つの理由

いつでもWEBで スマホやPCから気軽に 思考力・記憶力・注意力を テストできる	5分で ひらがな・数字や記号を 用いた簡単なテストで 結果がすぐ分かる	無料で使える 日本の研究で臨床的に 検証された検査を 無料で何度も受けられる
---------------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------------------------------------------

もっと詳しく&ダウンロード!
脳ケアについての機能や使い方を
詳しく説明しています。
新規登録＆ログインはこちらから!

<https://www.sp.himawari-life.co.jp/lp/linkx/neuro/>

*本サービスは、ニュートラック社とSOMPOひまわり生命の業務提携によるものです。ニュートラック社は認知機能低下の改善アプリを開発している米国の企業です。*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、期間終了後はアプリをご利用いただけなくなります(課金されることございません)。*本サービスは医療行為および医療機器に該当するものではありません。*診断・治療については、医師による複合的な判断が必要です。*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。

●提供元:ニュートラック

CHECK!

笑顔俱楽部 で 検索

または二次元コード・URLからアクセスください。

<https://www.sompo-egaclub.com/top/index>

SOMPO笑顔俱楽部
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笑顔俱楽部』は保険商品付帯サービス^{*}です。
※【利用範囲】当社所定の認知症または介護に関する保障を提供する有効な保険(主契約または特約を含む)に加入中のご契約者様、被保険者様、そのご家族様(4親等以内)

2024年秋に「MYひまわり(アプリ)」リリース

MYひまわり

お手元ですぐに契約確認
各種お手続きも可能です。

スマホで完結

- 契約内容の照会
- 住所・電話番号の変更
- ご家族連絡先の登録・変更
- 給付金請求
- 控除証明書の再発行
- 保険料振替口座の変更・クレジットカードの変更

歩行記録機能で
あなたの頑張りを応援します。

歩くことで
認知症予防
にも繋がります。

さらに! 健康診断結果を登録すると
健康リスク予測ができ、
さらにプレゼントがもらえます!

1 健康診断結果を
カメラで撮影

2 5年内に罹患する確率が
高い疾患を予測

5年内の予測罹患率 TOP 3

1 大腸がん	45%	②
2 高血圧	10%	②
3 糖尿病 等	5%	②

※健康リスク予測(検査値異常リスク予測、罹患リスク予測)は、過去の健康診断結果の統計データと登録していただいた健康診断結果との比較から5年内の健康リスクの予測を表示するものです。

パソコンでお手続きを
ご希望の方には、
Web版のMYひまわりも
ご利用いただけます。

ご登録方法はこちら

●本サービスについての記載は、2024年8月現在のものです。●本サービスは予告なく変更・終了する場合があります。●利用にあたってはアプリに記載の利用規約・注意事項もあわせてご確認ください。

笑顔をまもる定期便

家族がつながる介護保険

にご加入のご契約者様にもお送りしております。

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、

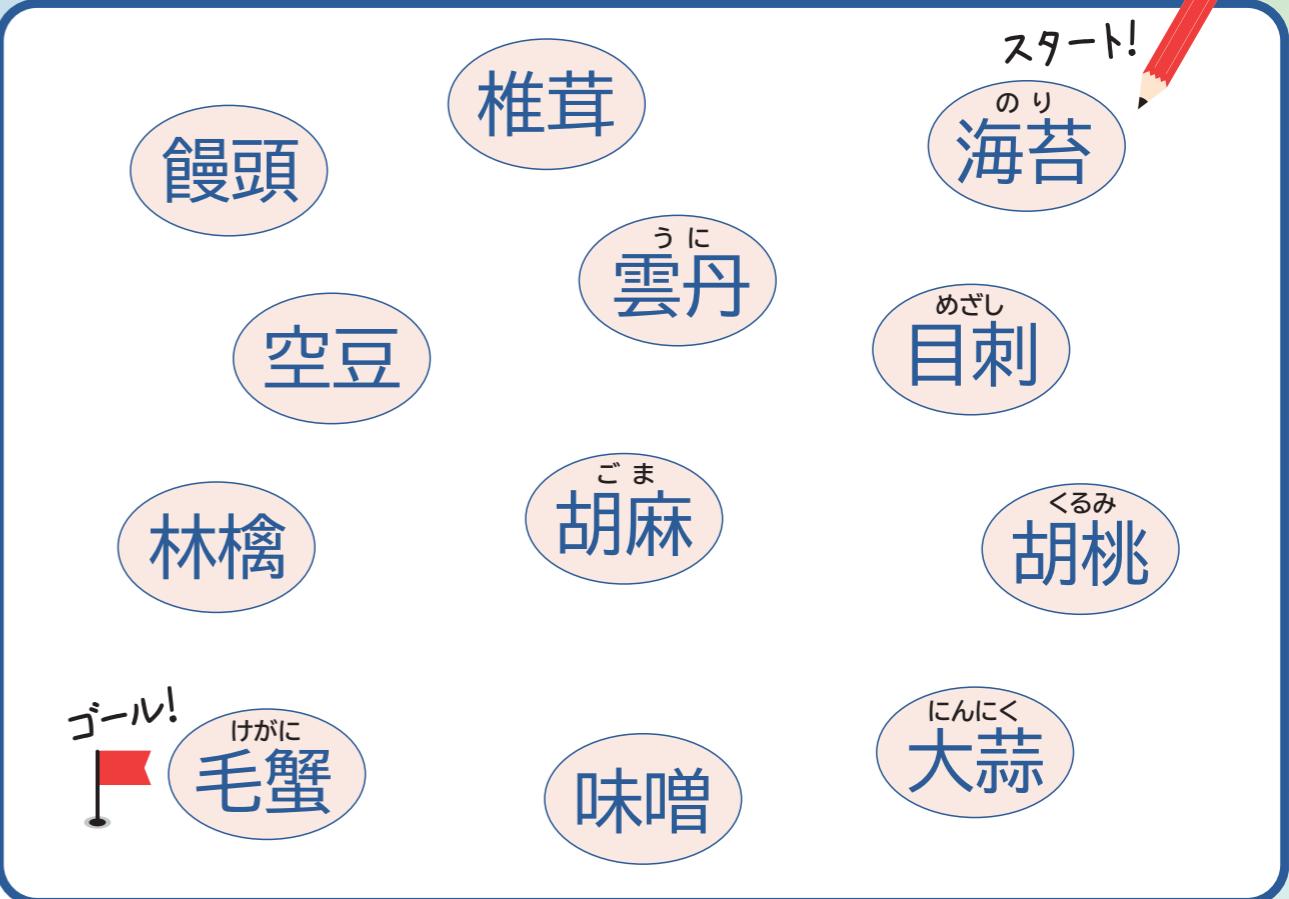
「笑顔をまもる認知症保険」(骨折治療保険)のご契約者様に、年1回「笑顔をまもる定期便」をお届けします。

「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」を紹介します。

脳トレ クイズ!

あれがない!どこだっけ?と、探しものが増えてきたら、
認知機能の衰えかも!? クイズに挑戦して頭を鍛えましょう!

食べ物にまつわる漢字がしりとりになっています。
それぞれを線でつなぎ、しりとりを完成させましょう。



出典:朝田隆著 朝田式「脳トレ」 大和出版

答えは中面の右下にあります。中面を読んで引き続きお楽しみください。→

予防のために大事なこと

4つの認知機能を「知的活動」で高めよう!

空間の全体的なイメージをつかむ

視空間認知機能

低下すると…

時計が読めない。
どこにいるかわからない。
知らない人に触られたくない。
道に迷う。
自宅にいるのに家に帰りたい。



- おすすめは
- 塗り絵
 - 貼り絵
 - 絵を描く
 - 生け花
 - アレンジメント
 - 園芸
 - 文字当てゲーム
 - シルエット当てゲーム

複数のものから特定のものを選択し、はっきり意識できる



注意機能

低下すると…

交通標識を見落とす。
何を言っているのかよくわからない。
以前はできたことを失敗する。
交通事故を起こす。
水の流しつばなし。
火や電気を消し忘れる。



おすすめは

- 文字探しゲーム
- パズル
- 手芸
- 声当てゲーム



認知機能を刺激する知的活動を積極的に行い、認知機能をまんべんなく鍛えましょう!みんなでワイワイ楽しみながら、コミュニケーションをとりながら行なうことがコツです。

観察や記憶で蓄えた情報を整理統合し、新しい関係をつくりだす

思考力

低下すると…

会話がうまく成り立たない。
考えがまとまらない。
暴言・暴力。
イライラ・不安・焦燥感。



- おすすめは
- 50音作文
 - 川柳・俳句・短歌・詩
 - 文字を書く
 - しりとり
 - クイズ

何かの作業を行うとき、頭の中に必要な情報をおく

作業記憶

低下すると…

手順を忘れて失敗する。
それまでできていた家事や仕事がうまくできない。
髪や体をきちんと洗えないなど不衛生な状態に。



- おすすめは
- パズル
 - 数字の逆唱
 - 料理
 - ボードゲーム



歯周病は認知症のもと!?

歯周病は自覚症状がないまま進行する怖い病気。この歯周病が、実は認知症を誘発する一因であるという研究結果が報告されています。

認知症の予防には、まず歯周病対策を

美味しいものをいつまでも美味しいいただくためには、「口腔機能」、すなわち食べる機能が健全でなくてはいけません。この大切な「食べる機能」を失う原因の一つが歯周病です。さらに、この歯周病菌は脳に悪影響を及ぼすことがわかってきました。かねてより歯周病は、誤嚥性肺炎や糖尿病、脳梗塞、心臓病など多くの病気と関係するといわれてきましたが、2020年に発表された九州大学のマウスを使った研究で、「歯周病菌を投与したマウスは、

アルツハイマー病の原因物質であるアミロイド β が10倍近く増える^{※1}」ことが新たに解明されました。これはつまり「歯周病予防」がアルツハイマー型認知症の発症と進行を遅らせることにつながると、大きな期待が寄せられています。歯が抜けて噛めなくなるだけでは済まされない「歯周病」の恐ろしさ。その予防対策は、高齢者になるほど気をつけなくてはいけないことなのかもしれません。

※1 「歯周病菌感染は全身の脳老人斑成分を脳内輸入させる～歯周病によるアルツハイマー型認知症関与を解明する新しい発見」
2020.7.3九州大学が発表

毎日の歯みがきに歯間ケアもプラス



歯周病は毎日の歯みがきの「みがき残し」が原因。みがき残しは「歯周病菌などの生きている細菌の塊」、つまり「歯垢」となり、歯ブラシだけでは取り除くことが難しくなります。そこでおススメが、歯間ブラシやデンタルフロスと呼ばれる「歯間清掃具」です。これらの正しい使い方やサイズの選択は歯科医師に相談して、歯ブラシと併用しながら「みがき残し」のない清潔な口腔環境を維持しましょう。

自覚症状がないからこそ…

「歯間清掃具」に加えて、ぜひ習慣にしてほしいことが「歯の定期健診」です。なぜならば、「歯垢」はいつのまにか歯と歯ぐきの境目である歯周ポケットなどにこびり付き「歯石」へと変化していきます。こうなると自分で取り除けないため、歯科医師によるケア、クリーニングが必要になってきます。

2025年には65歳以上の高齢者の約5分の1が罹患するかもしれないといわれる認知症。その予防のためには、歯ブラシと「歯間清掃具」と歯の定期健診が効果的です。

(監修:福田晃治 ふくだ歯科院長)



脳トレクイズ! の答え

海苔→林檎→胡麻→饅頭→雲丹→大蒜→胡桃→味噌→空豆→目刺→椎茸→毛蟹