

介護に関する事は、グループ会社の SOMPO ケア に何でもご相談ください。

お電話

介護なんでも相談室

じっくり相談  
したい方はこちら

フリーコール 0120-155-703

受付時間 9:00~18:00(土・日・祝日も受付) ※年末年始を除く

介護なんでも相談室は、SOMPO ケアが提供する介護の相談窓口です。ひまわり生命が提供する保険やサービスに関するお問い合わせは、封筒記載のひまわり生命カスタマーセンターへお問い合わせください。

お問い合わせフォーム

フォームからの  
お問い合わせは  
24時間受付



ご契約者さま  
限定 介護施設優待割引のご案内

当社のご契約者様限定<sup>(※)</sup>で、SOMPO ケアの  
ホームにご入居する際、優待割引をいたします。

家賃を一部割引します。

(前払金プランの場合、前払金より割引します)

(※)ご契約者・被保険者およびその2親等以内のご家族さまが割引の対象となります。

- インターネットの比較情報サイトや介護施設紹介事業者などから資料請求や見学予約を行っている場合は優待対象外となります。
- SOMPO ケアの施設へ初めてご入居される方を対象としており、既にご入居されている方は優待対象外となります。
- その他の割引制度との併用はできません。
- グループホームなど一部優待割引適用対象外施設がございます。
- デイサービス、ショートステイなど入居以外のサービスは対象外となります。
- 掲載内容については、予告なく変更する場合がございます。
- ご入居契約後の優待割引のお申し入れはお受けできません。

## MYひまわりのご案内



「MYひまわり」は、24時間365日いつでもお手元で契約内容の確認やお手続きができる、お客さま専用のアプリ・Webサービス(登録無料)です。

アプリの場合

アプリインストール

ログイン or 新規会員登録後、  
ページ下部の「契約手続き」ボタンをタップ

「契約一覧」タブ



契約一覧から、  
見たい契約を  
タップでさらに  
詳細表示します



MYひまわりでできるお手続き

- ご契約内容の照会
- 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

ご利用にあたっては所定の条件があります。

Webサービスの場合

ログイン or 新規会員登録

「給付金請求・契約内容照会・  
各種お手続き」ボタンをクリック



Webページは  
こちらから



- 本サービスについての配信は2025年5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。

(25060104) [891402]-0900

# 笑顔をまもる定期便

2025  
年版

## 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」の実現を目指し、

「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」をお届けしています。

本紙では認知症に関する気づきや日々の生活に役立つ情報をご紹介しています。

### 認知症本人ミーティング

み  
実  
お  
桜  
の  
会



ここに来て  
みんなと話すと  
楽しいの



同じ認知症の家族を  
もつ方々からの  
アドバイスは貴重!



がんばっている方と  
お話を元気を  
もらっています

千代田区在住に限らず  
参加可能です!



中面の「ひと言インタビュー」もご覧ください。▶▶▶

# 認知症になるのが当たり前の時代、 『新しい認知症観』を持って 自分らしく生活しよう！

いつまでも自分らしくいるためにできること

## 認知症のリハビリ「回想法」を試してみましょう

昔の写真を見る、懐かしい品に触れる、好きだった音楽を聴くなどしながら進めるリハビリが「回想法」。人生のエピソードや感情を思い出し、言葉にして語ったり、相手のお話を聞くことは、刺激となって脳の活性化につながり、集中力の向上や自発性を促していきます。



### 周辺症状の軽減

回想法を繰り返し実践することで、不安やうつ状態から解放され、表情が明るくなり、穏やかに過ごせる時間が増加するという研究結果も報告されています。

### 自尊心の向上

人生を振り返り、自らの存在を再認識することで、現在の自分を肯定的に受け入れやすくなります。回想法は、今の自分を認め、人生を豊かにする手段のひとつとなり得ます。

### 脳の活性化

言葉に変えて話す、見て思い出す、触れて再発見をする、聞いて感情を揺さぶる。こうした五感への刺激も脳の活性化につながっていきます。

### 自立度向上

記憶のよみがえりから、「昔はできていたのだから、またはじめてみよう!」という前向きな気持ちが生まれ、自分でやろうという気持ちが促されています。

### 社会性の維持・回復

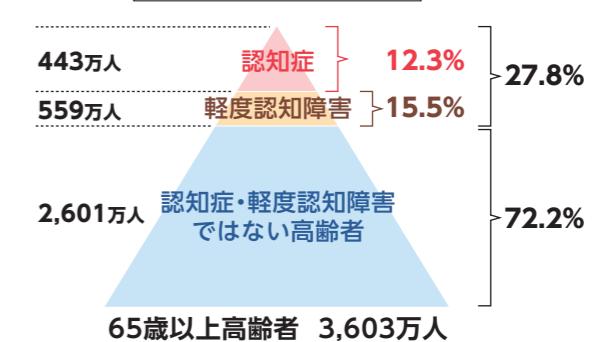
思い出を語り合うことは、他者と歓びを分かち合うことにもつながります。また、仲間や介護者と共に話題を楽しむことで孤独感が和らぎ、「自分の話を聞いてもらえる」という社会との一体感を得ることができます。

2024年12月に発表された国の認知症施策推進基本計画によると、「65歳以上の高齢者の約3.6人に1人が認知症、あるいは認知症予備軍といえる状況になってきた人生100年時代、認知症は誰にとっても自分ごとの時代です。認知症になれば認知機能低下分らしさを大切にすることではあります。そのため上手に生きていくヒントをお届けします。

発表された国の認知症施策推進基本計画によると、「65歳以上の高齢者の約3.6人に1人が認知症、あるいは認知症予備軍といえる状況になってきた(2022年の推計)」との報告がありました。

人生100年時代、認知症は誰にとっても自分ごとの時代です。認知症になれば認知機能低下分らしさを大切に、前向きに過ごしていくことの大切さは、認知症になってしまふことではありません。そのため上手に生きていくヒントをお届けします。

2022年 有病率調査



2023年度 老人保健事業推進費等補助金「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」(研究代表者 九州大学 二宮利治)

## ポジティブに暮らすためのヒント

認知症の進行を遅らせる工夫をして、いつまでも元気に前向きに生活しましょう。

### なじみの生活環境がいちばん

引越しや入院などで生活環境が急に変わると、なかなか順応できず、行動も制限されて自信をなくします。慣れた環境で、穏やかに暮らしていきましょう。



### 趣味や交流を続けていく

自分にとっての楽しみが少なくなると、自身の役割が減ったように感じ、活動意欲までなくすこともあります。やりたいこと、好きなことを手放さないようにしましょう。趣味などのサークルに参加し、人との交流を続けることも良い刺激になります。



### 失敗を恐れず自分で考え行動する

安全に行える範囲のことは、できるだけ自分でやってみましょう。認知機能は筋肉と同じで、繰り返し使うことで機能を維持できます。



### 症状は医師とよく相談を

日々の暮らしでのちょっとした違和感や症状の変化が見られた場合は、自己判断でそのまま放っておいたりせず、かかりつけの医師に都度相談するようにしましょう。



### 認知症本人ミーティング 実桜の会 本人参加者・ひと言インタビュー

#### Q いちばんの楽しみは何?

私は人のために料理を作ることが大好きです。チームオレンジの農園で採れた野菜を使って、ジャーマンポテトやかぼちゃのポタージュをみんなと一緒に作り、美味しいいただきました。今後は、食品衛生責任者の資格を取って、料理を作るボランティア活動ができるといいなと思っています!



岩田裕之さん・59歳

近所を散歩しながら、水辺の風景や、街角の風景などの写真を撮るのが大好きです。自分は忘れることが多いですが、カメラは史跡の案内板なども撮って残しておけるので重宝しています。

実は年に一度、近所の大学病院の広い廊下の壁に30枚程の写真を飾ってもらう機会があるんです。今はその準備の真っ最中。楽しみです!



飯塚正義さん・65歳