



SOMPO ホールディングス

安心・安全・健康のテーマパーク

SOMPO

SOMPO SUPPORT PROGRAM

認知症サポート

プログラム

認知機能低下の予防から
認知症ケアまでを幅広くサポート！



SOMPOの 新たな挑戦が始まっています

—— SOMPO認知症サポートプログラム ——

SOMPOホールディングスは、

「お客さまの安心・安全・健康に資するサービスをご提供し、社会に貢献する」

という経営理念の実現に向け、認知症に関する社会的課題に注目し、

「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」というスローガンを掲げ

「SOMPO認知症サポートプログラム」を展開しています。

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

とは…

■ 認知症の発症や進行を遅らせるために重要な「MCI（軽度認知障害）※の早期発見」と、「認知機能低下を予防する取組み」が進んだ社会

■ 認知症に対する正しい知識やケアの技術の向上により、ご家族や介護者の介護負担が軽減され、認知症になっても自分らしく安心して暮らせる社会

※MCI(Mild Cognitive Impairment):本人および第三者(家族)から認知機能低下に関する訴えがあり、認知機能は正常ではないが認知症の診断基準を満たさない状態。基本的な日常生活は保たれており、複雑な日常生活機能の障害は軽度にとどまる。
(出典:医学書院「認知症疾患診療ガイドライン2016」)

認知症当事者の方とご家族、現場で働く介護スタッフからの声や、

包括連携協定先である「国立研究開発法人国立長寿医療研究センター」からのアドバイス等、

さまざまな立場の方からのご意見を活かして、

「SOMPO認知症サポートプログラム」を展開してまいります。

SOMPO認知症サポートプログラムの 4つの取組み

1

商品・サービスの
開発および提供

2

エコシステム※の
構築

3

各種研究

4

啓発・
支援活動

※外部の企業、団体等のパートナーと連携し、お互いに影響しながら機能を高め、共存していく仕組み

今、SOMPOが認知症に取り組む理由

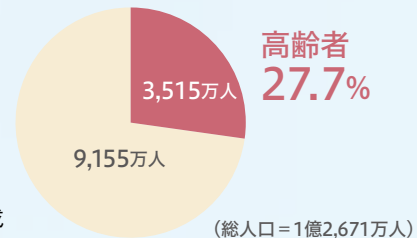
超高齢社会が進行し

高齢者人口は年々増加、認知症高齢者数も増加 (→P3)

2010年、日本は、65歳以上の人口の割合が総人口の約21%を占める『超高齢社会』に突入しました。著しい医療の発達の中で、私たちが長生きしたいと望んだ結果、平均寿命が延び、高齢者人口は増加の一途をたどっています。さらに、認知症になる方の割合も年々増加しており、2012年に推定462万人と65歳以上の約7人に1人の割合が、2025年には約5人に1人、2060年には約3人に1人となると予測されています。

出典：内閣府「高齢社会白書」(平成30年)を基に作成

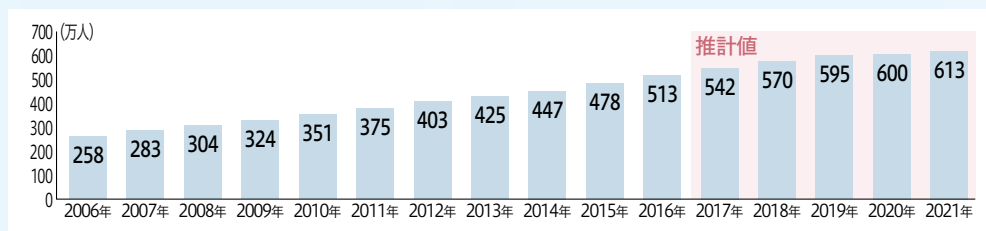
総人口に占める
高齢者(65歳以上)の割合(2017年)



高齢者の自動車事故が注目を集めている

高齢ドライバーが増加する中、逆走やアクセルとブレーキの踏み間違い等による事故がクローズアップされています。臨時の認知機能検査が新設された平成29年3月の改正道路交通法施行後の1年間で、認知機能検査を受けた75歳以上の高齢者210万人のうち、5万7千人が「認知症のおそれ」と判定されるなど、高齢者の自動車事故と認知症の関連性が注目されています。

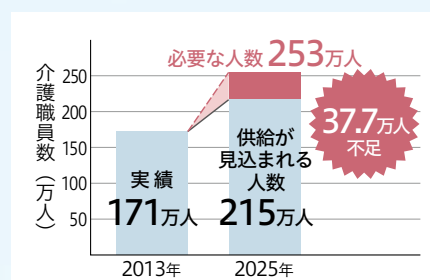
75歳以上の運転免許保有者数



出典：内閣府「交通安全白書」(平成29年)を基に作成

労働人口の減少も進むことで 介護人材の供給不足も問題に

認知症も含めた介護に対するニーズが年々高まる一方、労働人口の減少によって介護を支える人材が不足し、介護人材の需要と供給のギャップという課題も認識されてきました。家族の介護のために会社をやめる介護離職も課題となっています。(→P3)
このほかにも、社会保障費の増加など、さまざまな社会的課題が出てきています。



出典：厚生労働省「2025年に向けた介護人材にかかる需給推計(確定値)」(平成27年)を基に作成

SOMPOは、認知症に関する社会的課題に対し、認知症への正しい理解と認知機能低下の予防を促すことで、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、世界に誇れる長寿国日本の実現に貢献していきます。

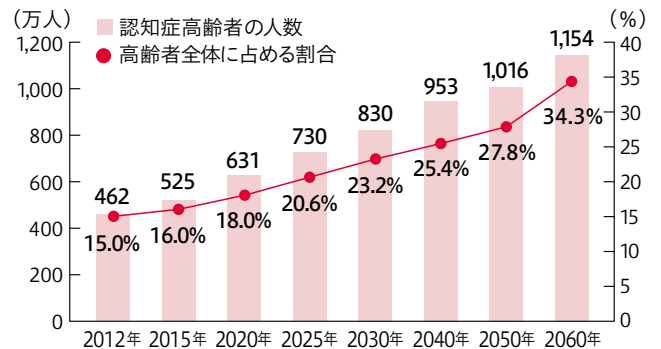
国内における認知症の現状と未来

日本の認知症当事者数は今後も増え続けると予測されており、それに伴い介護離職の増加や介護職員のそんな未来に備えるために、認知症を正しく理解し、認知症への誤解、偏見をなくすることが重要です。

65歳以上の 認知症高齢者数は年々増加。 約40年後には3人に1人の割合に

日本国内の認知症高齢者数は2012年に約462万人。高齢者の約7人に1人が認知症高齢者となっています。その割合（有病率）は今後も増加すると予測されており、2060年には高齢者の約3人に1人が認知症になるといわれています。

認知症高齢者（65歳以上）人口の将来推計



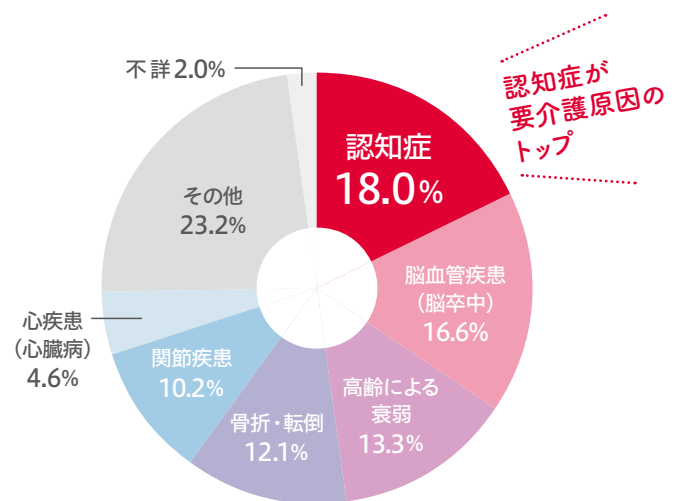
出典:厚生労働省「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要」(平成27年)を基に作成

認知症当事者の増加に伴い、 介護に関する問題も 深刻化する可能性が

厚生労働省の調査によると、介護が必要となった原因の18.0%が認知症であり、要介護原因の中で最も高い割合を占めています。そのため、認知症当事者数の増加は介護離職の増加、介護職員の不足などの社会的課題の増大につながる可能性があります。

介護が必要となった主な原因の構成割合

出典:厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)*を基に作成
※熊本県を除く。



■ 介護にかかる期間と費用

介護期間の平均は59.1か月(4年11か月)で、負担する費用は1か月の平均が約7.9万円。そのため将来の介護リスクに対して約500万円の備えが必要になると考えられます。

介護期間 平均 4年11か月

介護費用 平均 95万円/年

出典:生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」(平成27年度)より試算

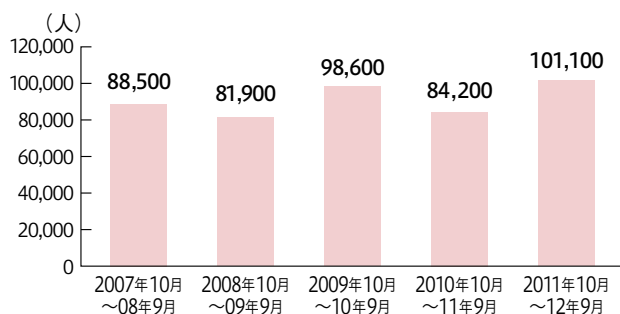
将来、家族を介護するにあたって

約500万円の備えが必要

■ 家族の介護離職

日本では家族の介護を行うために会社を辞める「介護離職」が年間約10万人発生しており、介護離職者やその家族の経済・精神的な負担の高まりが懸念されています。

介護・看護のために前職を離職した15歳以上人口の推移



出典:総務省「就業構造基本調査」(平成24年)を基に作成

不足などの社会的課題がさらに深刻になることが懸念されます。

介護の
現場から

知識不足が招く偏見や誤解の数々。 わかって欲しいのは認知症当事者の本当の姿



SOMPOケア株式会社
山下 祐佳里さん

地域包括ケア推進部・カスタムメイドケア
部門所属。SOMPOケアが運営する介
護施設の運営サポート業務に従事。

認知症当事者を追い詰める 周囲からの誤解と偏見

認知症になると何もできなくなってしまうというイメージをお持ちの方が多いのではないのでしょうか。しかし、そうしたイメージの多くは誤解や偏見による誤った見方です。実際は認知症になってもできることはたくさんあり、不便になったことも周囲の手助けにより対応できるケースもあります。

認知症当事者の方と接するとき、できなくなったことや不便になった部分について「なぜできないのか」と責めたり、最初から「どうせできない」と否定する方が多くいます。その結果本人は人としての尊厳を奪われたと感じ、それが怒りや悲しみにつながって、大きな声で怒ったり手を上げる

行為に至らせてしまうことがあります。認知症の方々も私たちと同じように自尊心があり、自己否定をされればショックを受けるし、怒りもこみ上げます。もちろん、症状の進行によって多少能力が落ちる部分があるのは事実ですが、私たちと何も変わらない普通の人であることをまずはわかってもらいたいですね。

認知症当事者への偏見や誤解



認知症当事者が 笑顔で暮らせる社会に

認知症当事者の増加が予測される日本において、当事者の方々が笑って暮らせる社会づくりは重要な課題の一つです。先程も述べた通り、認知症になってもできることはたくさんあります。当事者の方も周囲に多くを求めているわけではなく、自分

一人ではむずかしいところに対して手助けを必要としています。理想の関係を例えると、一昔前の「近所付き合い」でしょうか。「ビンのふたを開けて欲しい」というような、困ったときはお互い様、と気軽に助け合える社会。これが認知症当事者の方々にとって暮らしやすい社会だと思います。

そんな社会の実現のために、まずは認知症を「自分ごと」として捉えることが大切ではないでしょうか。自分が当事者になったとき、今の社会のままでは嫌な思いをする可能性があることがよくわかるはずです。

また、人の問題だけでなく、公的介護保険制度の充実や介護施設の質の向上など、社会全体で整備すべき問題もたくさんあります。それらの問題解消に向け、社会の先頭に立ち取り組むことがSOMPOの使命だと私は考えています。



認知症の基本を解説 ～定義・原因

認知症とはどんな状態のことを指し、どんな種類があり、進行するとどのような症状があらわれるのか。認知症と向き合う上で必要な基本の知識を解説します。

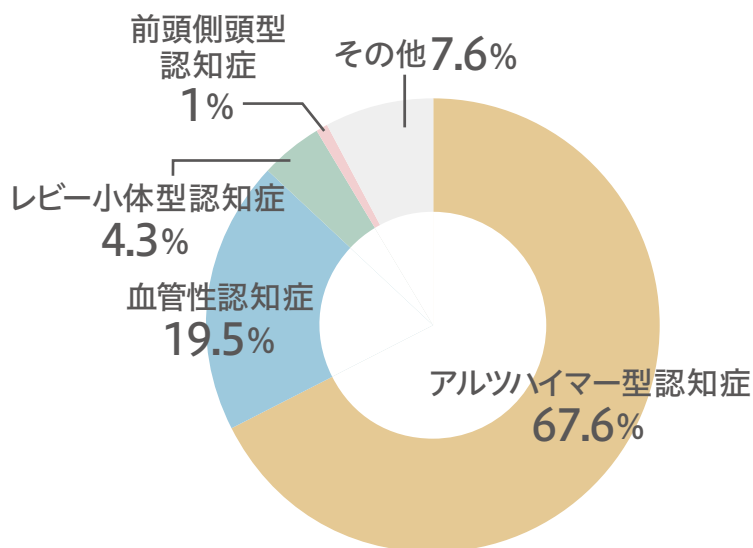
認知症の定義

認知症とは記憶や思考などの認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や仕事に支障をきたすようになった状態のこと。このときに意識障害がないことも診断の要件となります。

認知症の脳の

case 1

神経細胞が
死滅し
脳が萎縮



発症の原因となる
疾患はさまざま。
代表的なものは4種類

認知症には数多くの原因疾患や病態があり、原因によってあらわれやすい症状も異なります。最も多いのは「アルツハイマー型認知症」で認知症全体の約7割を占めます。次に多いのが脳血管障害が原因で起こる「血管性認知症」。この2つに「レビー小体型認知症」と「前頭側頭型認知症」を合わせて4大認知症と呼ばれています。

認知症の原因疾患の内訳

出典:厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書)を基に作成

アルツハイマー型認知症

アミロイドβやタウタンパクというたんぱく質が原因となって、脳の急激な萎縮が起こることで発症するといわれています。記憶障害が顕著にあらわれるのが特徴です。

血管性認知症

脳内の血管が詰まったり、出血したりすることで、脳細胞に酸素や栄養が行き渡らなくなると、脳細胞が破壊されて発症します。障害を受けた部位によって症状が異なります。

レビー小体型認知症

「レビー小体」と呼ばれるαシヌクレインというたんぱく質の固まりが脳皮質に沈着することで起こる認知症。妄想や幻覚、手の震えといった症状があらわれます。

前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の神経細胞が減少し、脳が萎縮することで引き起こされる認知症です。感情の抑制がきかなくなる精神症状や行動障害などの症状が特徴です。

疾患・症状～

お話を伺ったのは //



監修

国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター・
予防老年学研究部長
島田 裕之先生
高齢者の認知症予防などを目指した
健康増進に関する研究を行う。専門は
リハビリテーション医学、老年学。

状態のイメージ

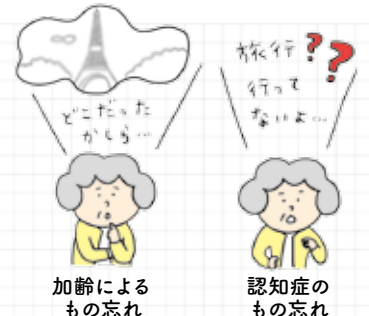
case 2

血管が詰まったり
破裂することで
細胞の一部が死滅



加齢によるもの忘れとの違い

加齢に伴うもの忘れは体験の一部を忘れる
(例:旅行に行ったことは覚えているが旅先の
風景が思い出せない)のに対して、認知症の
もの忘れは体験そのものを忘れてしまいます
(例:旅行に行ったこと自体を覚えていない)。



加齢による
もの忘れ

認知症の
もの忘れ

認知症における「中核症状」と「行動・心理症状(BPSD)」

認知症の症状は脳の認知機能の障害である中核症状と、中核症状に伴ってあらわれる行動・心理症状の2種類に大別されます。

中核症状

記憶や見当識、実行機能、言語、判断などの
認知機能の低下から起こる問題。



記憶障害

新しい出来事が覚えられなくなったり、過去の記憶
を失ってしまいます。アルツハイマー型では体験自
体を忘れてしまう“エピソード記憶”、前頭側頭型
では言葉や物の意味を忘れる“意味記憶”の障害
が中心となってあらわれます。



見当識障害

時間や場所、
人との関係性の
判断がつかなく
なります。



実行機能障害

物事を段取りよく
進めることができなく
なります。



理解力・
判断力の低下
考えるスピードが
遅くなります。



失語・失認・ 失行

言語の理解や物の
知覚、目的に沿った
行動が困難に。

行動・心理症状(BPSD)

(Behavioral and Psychological
Symptoms of Dementia)

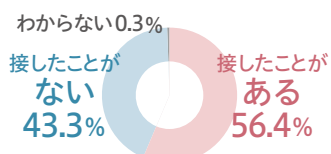
中核症状に伴ってあらわれる精神・行動
面における症状のこと。身体疾患、生活環
境、心理状態(うつ状態)などの影響で起
こるといわれています。



■ 認知症は想像以上に身近な存在です

内閣府の実施した調査において約
56%の人が今までに認知症当事者
と接したことがあると回答しました。
認知症当事者の増加に伴い、将
来的にはより身近になることが予想
されます。

認知症の人と接する機会の有無



出典:内閣府「認知症に関する世論調査」(平成27年)を基に作成

あると答えた方 経験したことがある
ものをあげてください。(複数回答)

家族の中に認知症の 人がある(いた)	43.5%
親戚の中に認知症の 人がある(いた)	37.2%
近所付き合いの中で、 認知症の人と接した ことがある	33.5%

認知症の前段階：MCI（軽度認知障

健常な状態と認知症の間にはMCI（軽度認知障害）と呼ばれる状態が存在します。

MCIの段階での早期発見と対応が症状の進行予防や改善につながります。

MCI（軽度認知障害）とは

本人や家族から認知機能の低下の訴えはあるものの、日常生活は問題なく送ることができる状態のことをMCI（Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害）といいます。MCIは認知症ではありませんが、認知機能の低下が起きており、放置すると症状が進み認知症へと移行してしまう可能性が高い状況です。高齢者のMCIの国内有病者数は2012年時点で約400万人と推定されています。

高齢者（65歳以上）の認知症当事者と
MCI当事者の人口推定（2012年）

認知症高齢者
約462万人

MCI高齢者
（正常と認知症の中間の人）
約400万人

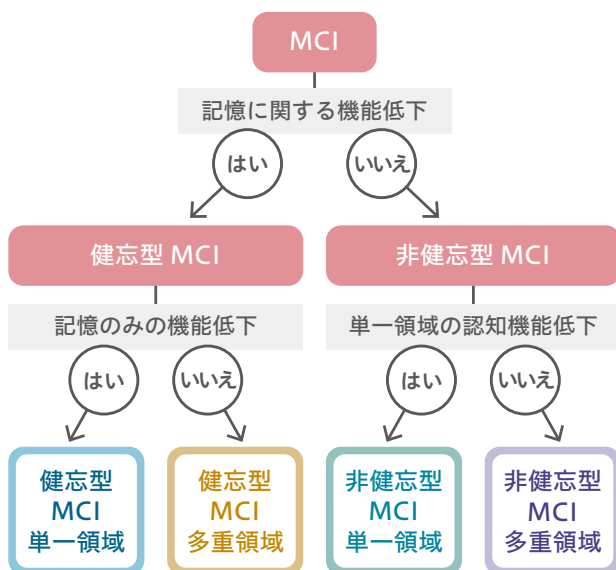
65歳以上
高齢者人口 約3,079万人

出典：厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（平成23年度～平成24年度 総合研究報告書）を基に作成

MCIの診断基準とサブタイプによる違い

MCIの診断では症状によって4つのサブタイプに分類されます。

MCIのサブタイプと判定のためのフロー



出典：「基礎からわかる軽度認知障害（MCI）効果的な認知症予防を目指して」（監修：鈴木隆雄、編集：島田裕之）を基に作成

MCIの診断基準

- ☐ 認知機能低下の訴え
- ☐ 認知機能の低下
- ☐ 認知症ではない
- ☐ 基本的な生活機能は自立

◎ サブタイプによって 症状や重症度が異なる

MCIの診断では、記憶障害の有無とそのほかの認知機能（言語、注意など）障害の有無でタイプ分けされます。記憶障害がある場合は「健忘型MCI」、注意などに障害がある場合は「非健忘型MCI」に分類され、さらに単一または複数の機能障害の有無によって「単一領域」と「多重領域」へと細分化されます。

非健忘型 MCI に要注意

健忘型MCIと違って記憶障害がなく会話にも支障がないことから、家族も異常に気づきにくいので注意が必要です。

ちゃんと会話してるから大丈夫ね...



■ MCIの認知症への移行率は1年間で約10%

MCIの症状が進行して認知症へと移行する確率の平均値は年間約10%*とされています。

*2004年に報告された研究結果。5～10%、10～15%と報告している研究もあります。

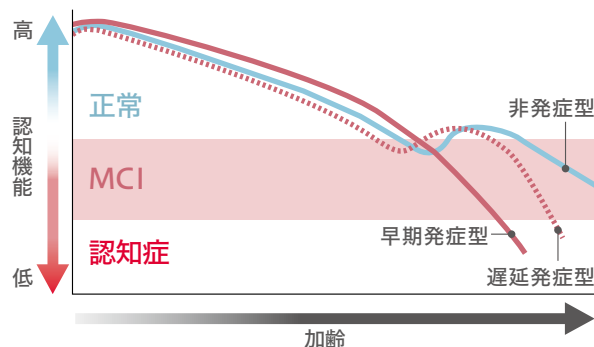
出典：「Frisoni GB, et al : Mild cognitive impairment in the population and physical health. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 55 : M322-M328, 2000」を基に作成

害)とその早期発見の重要性

MCI段階での早期発見が重要

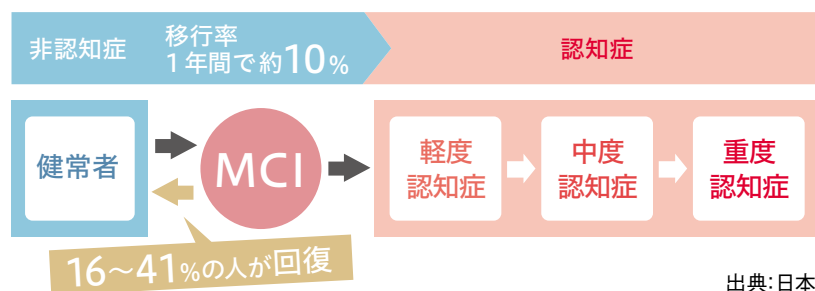
高齢者の方の認知機能の低下パターンは大きく3パターンに分類することができます。1つはMCI診断後、認知機能が回復せずに認知症へ移行する「早期発症型」。一度正常に回復（もしくはMCIの状態を長期間維持）した後に移行する「遅延発症型」。正常に回復した後、認知症へ移行しない「非発症型」。「遅延発症型」や「非発症型」へと移行させるためにはMCIを早期に発見し、適切な対応をいち早く行うことが大切になります。

認知機能の低下パターン



出典:「運動による脳の制御 認知症予防のための運動」(編集:島田裕之)を基に作成

◎適切な対応を行うことでMCIの人の約16～41%は健常者への回復が見込める

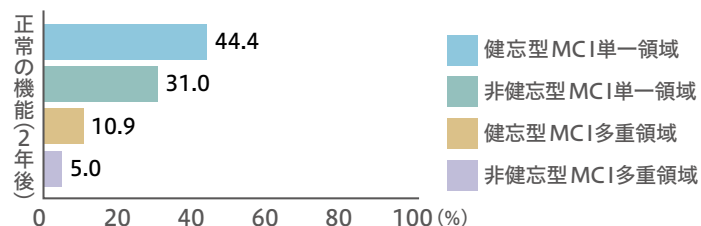


一度MCIと診断された後に認知機能が正常な状態へと回復する確率は16～41%ほどといわれています。回復するためには適切な対応や取り組みが必要です。

出典:日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017」を基に作成

◎MCIの状態が軽度なほど正常への回復率は高くなる

MCIから正常への回復率



海外の研究結果では症状が軽い状態にある単一領域のMCIは、症状が進行し複数の認知機能に低下がみられる多重領域のMCIに比べて、健忘型、非健忘型を問わず回復率がかなり高いとの報告があります。この結果はMCIの予防と改善における早期発見と早期対応の重要性を示唆しています。

出典:「Brodaty H, Heffernan M, Kochan NA et al. (2013) Mild cognitive impairment in a community sample: the Sydney Memory and Ageing Study. *Alzheimers Dement*, 9: 310-317」を基に作成

■ 早期に発見・治療することのメリットは多い

原因疾患の中には、早期治療により改善するものもある

認知症の原因疾患の中には慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などのように、早期に受診し適切な治療を受けることで改善が見込めるものもあります。

適切な治療や

将来に向けた対策を立てやすい

症状が進行したときに備えて早い段階から家族や医師と今後の対策や希望について相談することができることも早期発見の大きなメリットです。

症状が進行する前に
認知症に対する
知識を深められる



今後の治療方針や
将来の介護プランを
決めておける

認知症の前段階:MCI(軽度認知障害)と その早期発見の重要性

定期的な認知機能チェックが大切

早期発見のためには、現時点での認知機能の状態を把握することが重要なため、定期的な認知機能チェックが大切になります。現在はパソコン、タブレット、スマートフォンなどを使った自宅で気軽にできる認知機能のスクリーニングチェックの普及も進んでいるので、それらを上手く活用しましょう。

※自宅での認知機能チェックで認知症の診断はできません。

認知機能チェックの検査内容の一例

●記憶の検査

物語を聞いて内容を覚え、後でその内容を答える。

●処理速度

画面に表示される数字と符号の組み合わせをすばやく選択する。

●注意・遂行(実行)機能

パネルに表示された数字とひらがなを交互にタッチしていく。

●その他

視空間認知、選択的注意などの検査。

不安に思うことがあれば、医師の診察を受ける

認知症やMCIは、進行が緩やかなこと、症状を老化によるものと勘違いしやすいことから、自分の認識と実際の進行具合に差異が生じやすく、自己チェックだけでの早期発見は困難です。そのため、より確実に早期発見を図るためには定期的に医療機関で認知機能検査や診断を受けることが推奨されています。不安に思うことがあれば、かかりつけ医などの医療機関へ、半年から1年に1度の頻度で受診しましょう。



◎ 早期発見の可能性を高めるためには、正しい知識・情報の発信も重要

早期発見には医療機関への受診が有効ですが、高齢者の方の中には認知症に対する漠然とした不安や恐怖から医療機関へ行くことを拒む方も多いの現状です。認知症やMCIに関する正しい知識を伝え、診断を受けることの意義を理解してもらうことが大切になります。



認知症への不安や恐怖は「知らない」ことに起因



正しく「知る」ことが不安の払拭につながる

“わかりやすく”
伝えることが
大切!

■ 「おかしいな」と思ったら一人で悩まず周囲の人に相談を

認知症の疑いを持ったときに不安を一人で抱えてしまうとネガティブな気持ちになり精神的に疲弊しかねません。まずは身近な家族、友人に相談して心にゆとりを作り、早めに専門家のもとを訪れることを心がけましょう。

相談すべき相手

家族

友人

専門家

医師・
ケアマネジャーなど

地域包括支援センターは身近な相談窓口

各自治体に設置された地域包括支援センターでは、職員の方が認知症や介護に関するさまざまな相談にのってくれます。

※センターの設置数やサービスの内容は自治体ごとに異なる場合があります。



認知症の発症予防に向けて

認知症の原因疾患の発症に関わる危険因子と保護因子を理解し、
日々の生活習慣を健康的なものに変えていくことが認知症の発症予防につながります。

認知症の発症予防に関係の深い危険因子と保護因子

危険因子の排除と保護因子の促進が認知症の原因疾患の抑制に関係しているといわれています。

危険因子

認知症の原因疾患の発症リスクを高めると
考えられているさまざまな要因のこと。



遺伝子的因子

- 遺伝的性質
- 遺伝子の異常



生活習慣病 関連因子

- 糖尿病
- 高血圧
- 肥満・脂質異常



老年症候群等因子

- うつ傾向
- 転倒（頭部外傷）
- 不活動
- 対人交流の減少



教育歴

- 高等教育



食事と運動

- 抗酸化作用の
高い食物摂取
- 適度な飲酒



活動的なライフスタイル

- 身体活動の向上
- 認知的活動の実施
- 社会参加
- 対人交流の増加

◎ 認知症の発症予防には年代に即した取組みが大切

年代によって重要となる予防活動は異なる



若年期

高等教育の中で「認知的予備力」を蓄えていることが、認知症の発症リスク低下につながると考えられています。



中年期

中年期に高血圧や糖尿病などの生活習慣病を患うと、将来の認知機能低下のリスクを高めるといわれています。



老年期

保護因子である社会参加や対人交流の充実、うつ、閉じこもりといった危険因子の排除にもつながります。



認知症の発症予防は高齢者になってから始めるものという考え方は誤りです。危険因子と保護因子が認知機能低下にもたらす影響は年齢によって異なるといわれており、例えば若年期なら高等教育の機会の充実、中年期は生活習慣病対策、老年期は積極的な社会参加というように、各年代に即した予防活動の取組みが求められています。

健康的な生活への改善が認知症の発症予防につながる

現在認知症の確実な予防方法は存在しません。しかし、危険因子や保護因子の研究が進み、日常生活に取り入れることのできる予防活動について明らかになってきました。特別なことをする必要はなく、生活習慣病の予防や重症化予防、運動の習慣化、食生活の見直しなど、健康増進のために当たり前に行うべき行動が認知症の発症予防に向けた取組みとなります。



認知症の発症予防に向けて

認知症 発症予防

01

生活習慣病の予防、コントロール

不健康な生活習慣からの脱却が認知症のリスクを軽減する

糖尿病や高血圧、肥満・脂質異常などの生活習慣病はそれぞれが認知症の危険因子であり、それらの抑制が発症予防における重要なファクターになると考えられています。ほかにも喫煙、過度な飲酒といった要素も認知症のリスクを高める可能性があります。

認知症に関係があると考えられている疾病や行動



認知症 発症予防

02

運動習慣を身につける

適度に身体を動かすことが
脳の萎縮抑制につながる

運動によって身体を動かすことは、記憶や学習を司る脳の海馬の萎縮の抑制に効果があると考えられています。週3日以上で頻度で行い、ややキツいと感じる程度の負荷をかけることが推奨されています。

短時間でも
習慣化させる
ことが
望ましい



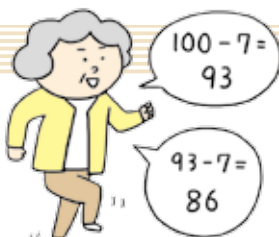
生活改善の一例

有酸素運動を
習慣化

気軽に始められて安全性
も高い有酸素運動は、取
り入れやすい習慣です。

身体と頭を同時に鍛える
「コグニサイズ」なら一層効果的！

運動と認知課題（計算など）を組み合わせる「コグニサイズ」は、効率的な認知症予防活動として注目されています。



（例）ウォーキングしながら
100から7の引き算を繰り返し行う

認知症 発症予防

03

食生活の見直し

おかずの品数を増やして
多様性のある食生活を心がける

食事のパターンを複数持つことが認知症の発症リスク軽減に関係するといわれています。そのため予防には「和食」のように品数が多く、多様な食品をバランスよく摂取できる食生活を送ることが良いとされています。加えて予防に効果的な栄養素の摂取も大切です。

認知機能の
低下予防に
有効と考えられる
栄養素



ポリフェノール



DHA・EPA



ビタミン類

認知症 発症予防 04

知的活動を習慣づけ

学習や計算などを通じて
脳に刺激を与える

新聞、読書、勉強などの知的活動に取り組み、日常的に頭(脳)を使う機会を増やすことは、認知症の発症リスクの軽減に一定の効果があるといわれています。

生活改善の一例

趣味に打ち込む

好きなことに熱中して
取り組むことが脳の活
性化につながります。



(例)
予算・メニューを
事前に決めて
効率的に買い物をする



毎日の生活の中で
認知機能の改善を図る
「コグニライフ」も実践

金額の計算など日常生活で頭を使うことを習慣づける「コグニライフ」も脳の活性化を促す効果的な取組みの一つです。

生活改善の一例

お皿の数を目安に
品数を意識



一汁三菜を心がけることで自然に食材の種類を増やすことができます。

ポリフェノールやDHA・EPA、ビタミンEなどの抗酸化作用のある栄養素が認知機能の低下予防に有効であると考えられています。

認知症 発症予防 05

社会での役割創出と 対人交流

活動的な生活を送り
コミュニケーションを図ることが大切

家に閉じこもらずに、毎日を活動的に過ごして人とのつながり・コミュニケーションを持つことや、社会における自分の役割を見いだして生活全般を活性化させることが認知機能の低下を防ぐといわれています。

閉じこもりや
社会的な孤独が
「うつ」の原因に



うつは認知症の発症に大きく関係しており、高齢者の閉じこもりや社会的に孤独な状態は非常に危険。

生活改善の一例

1日1度は外に出て
何かやることを作る

犬の散歩、買い物、地域ボランティアへの参加など、外に出る目的を作ることが大切です。



認知症予防に決まった方法論はありません。
バランスよく継続して行うことが大切です



現状、認知症の予防活動について、これさえすれば良いというものはなく、方法論も確立されているわけではありません。ここで紹介している活動もあくまで一例であり、予防に重要な要素が含まれていればどんなことでもかまいません。大切なのは活動を継続すること。この継続こそがもっともむずかしく、続けるための工夫が必要になります。運動であれば歩数計で自己管理するのも良いですし、活動に目的意識や強制力を持たせられるとより良いかもしれません。各活動をバランスよく行うことも忘れずに。活動に優先順位はなく、すべての要素を取り込むことが重要です。

認知症と診断された場合の治療法

発症後も自分らしく生きていくためには医師との相談のもと症状に合った適切な治療を行うことや、行動・心理症状（BPSD）の緩和が重要となります。

治療は薬物療法と非薬物療法を組み合わせる

〔薬物療法〕



- ◆認知機能の低下の抑制
- ◆行動・心理症状（BPSD）の改善

〔非薬物療法〕



- ◆日常生活機能の改善
- ◆行動・心理症状（BPSD）の改善

認知症の原因疾患を根本的に治療する薬はまだ開発されておらず、現在の薬物療法は症状の進行速度を遅らせることを主な目的としています。非薬物療法は残存する認知機能や日常生活を送るのに必要な能力の維持を目的とした治療法で、認知機能訓練や、音楽療法、日常生活動作の訓練などがあります。認知症の治療はこの薬物療法と非薬物療法を組み合わせる行うことが一般的です。

◎ 認知症の症状や進行速度は人によってさまざま。医師と相談し、自分に合った治療を

一口に認知症といっても、あらわれる症状（特に行動・心理症状はその人が置かれている生活環境などが関係して起こる）や進行速度には個人差があります。そのため、医師としっかり相談した上でその人に最も適した治療を行う必要があります。

治療方法はさまざまな要因を鑑みて決める

原因疾患

症状の進行速度

生活環境

経済状況

症状が進み介護が必要になったときは

認知症当事者の希望をもとに 介護プランを検討

認知症の症状が悪化しても自分らしい生活を送り続けるためには「この先どう暮らしていきたいのか」という希望を家族やケアマネジャーに伝え、その上で介護方針を検討することが大切です。



ケア
マネジャー
とは

介護や支援が必要な人が自立した日常生活を営むのに必要な援助を行う介護支援の専門員。

行動・心理症状（BPSD）緩和の重要性

行動・心理症状（BPSD）の悪化は周囲の人とのトラブルや家族の介護負担の増加を招き、当事者と家族の双方が疲弊する原因にもなります。当事者とその家族が笑顔で暮らしていくためにも、BPSDの緩和に取り組むことが重要です。

◎ BPSDの主な原因

中核症状を基盤に、身体的、心理的、環境的要因などの影響を受けて生じると考えられています。

- 脳の器質的障害 | 記憶障害、見当識障害、判断力低下、認知機能低下など
- 身体的要因 | 感染症、脱水、薬物の副作用、脳血管障害など
- 心理的要因 | 心理的な不安定性、ストレス、孤独など
- 環境的要因 | 騒音、初めての場所、閉鎖的な場所など
- 不適切なケア | 苦痛や屈辱的・暴力的なケア、不安を伴うケアなど

BPSDの緩和で大切なのは、
当事者の気持ちに寄り添い接すること



BPSDは認知症当事者の方が心にかかえている不安や苛立ちのあらわれでもあります。そのため、緩和にはその人の気持ちに寄り添い、その人らしさを尊重することで心身の状態を安定させてあげることが求められます。

認知症になっても自分らしく生きることができる

認知症発症後も自分らしさを失わず、毎日を笑顔で過ごされている認知症当事者の山田真由美さんに、発症から現在に至るまでの認知症との向き合い方についてお話をいただきました。

お話を伺ったのは **山田 真由美さん(57歳)**

51歳のときに若年性認知症と診断される。認知症当事者のための相談窓口『おれんじドア も〜やっこなごや』代表。

interview

認知症であることが 発覚したときの気持ち

私が最初に違和感を覚えたのは、漢字が書きづらくなったことでした。お正月に年賀状を見た友人から「字がおかしい。一度医者に診てもらった方がいい」とすすめられ、病院を受診しましたが、当時はうつ病と診断されて様子見の状況が続きました。3年ほど経ったときに「やっぱりおかしい」と考え、二度目の受診をしたところ、若年性のアルツハイマー型認知症だと診断されました。告知を受けるまで自分が認知症だとは思っていませんでしたので、大きなショックを受けるとともに、将来への不安が頭をよぎり涙が出ました。

『おれんじドア』の活動を 通して得たもの

その後しばらくは落ち込んだ日々を過ごしていましたが、自分と同じ当事者の方々と出会う中で、「一人じゃない」という思いがわき、前向きに生きていくことを決意しました。認知症当事者に向けた相談窓口『おれんじドア も〜やっこなごや』の活動を始めたのは、認知症当事者の丹野智文さんが宮城県で主宰されている『おれんじドア』を訪れたときに、「これを名古屋でもしたい」と思ったことがきっかけです。当事者同士だからこそわかる想いというものもあり、『おれんじドア』はその想いの共有の場です。訪れた方々からの「元氣になった」という声や笑顔で帰られる姿に日々元氣をもらっています。

早期発見のために 大切なこと

自分が認知症になつて本当に思うのは、なるべく早期に発見して欲しいということ。予兆を感じたら「おかしいな」で終わらせずに病院へ行くべきです。

自分が違和感を覚えた程度では中々その気にならないものです。私も友人のすすめがなければきつと放置していました。だからこそ、身近な人と自分、お互いに相手の様子を

気にし合つて、気づきがあれば病院での検査をすすめてあげて欲しいです。受診した結果何もなければ、それに越したことはありません。「認知症かもしれないよ」と伝えるのは気が進まない方もいると思いますが、その人のことを大事に思えばこそ、勇気を出して声をかけてあげてください。

認知症との向き合い方 自分らしく生きるには

現在は『おれんじドア も〜やっこなごや』の活動のほかに、自身の体験を伝える講演会なども行っていますが、そうした活動ができるのも家族や友人、周囲の手助けがあるおかげです。皆さんがいなければ、自宅に引きこもったままだったと思います。医師の治療も受けていますが、私にとっては外に出て友人と話をしたり『おれんじドア』の活動を続けることが一番の進行予防になっているのではないのでしょうか。

今でも進行のことを考えて落ち込むときはありますが、それ以上に自分の周りには助けてくれる人がたくさんいるから、この先もきつと自分らしく生きていけるという気持ちでいられています。将来的にすべての認知症当事者の方が同じように周囲の人たちに助けられながら、外に出て、笑って過ごせる社会になつて欲しいです。

“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” SOMPOホールディングスの

MCIと認知症高齢者の国内における総数は、2012年に約862万人と推計されています。2025年には約1,300万人に達するとの予測もあります。認知機能低下においては、進行段階のステージごとに必要な情報やサービスは異なります。SOMPO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て、各ステージにおいて必要になるであろうサービスを幅広く準備し、認知症を取り巻くさまざまな社会的課題に取り組むための、「SOMPO認知症サポートプログラム」をご提供します。

MCI予備軍の可能性

早期発見のために
定期的なチェック・受診が必要です

MCIの初期段階では、日常生活にほとんど支障のない状態なので、家族も年齢相応のもの忘れと見過ごすケースが多くあるため、定期的にチェックすることが大切です。また、経済面での備えをしておくことも必要なことの一つです。



認知機能低下を予防 + ご本人と

認知症の発症者
「認知症に備える・なってもその人らしく生きられる
「安心・安全・

認知症に関する基礎知識・情報提供や認知機能チェックツールのほか、認知機能低下の予防のためのサービスの紹介、介護関連サービスの紹介など「認知症関連の情報」を提供するWEBサービスです。

※一部契約者限定

▶詳しくはP17で解説

頼れる2つの保険

SOMPOならではの保険商品で認知症になられたご本人

笑顔をまもる認知症保険

親子のちから

介護をされる方が、

新しい取組み

MCI

(軽度認知障害：認知症の手前の状態)

踏みとどまることができる段階
進行させないための
取組みが大切です

MCIの状態になったとしても、日常生活を改善することで
認知症へと進行させないようにできる可能性があります。
適度な運動や学習等の認知機能低下予防トレーニング、
人とのコミュニケーションをとるなどが大切です。



認知症発症後

自分らしくある生活は十分可能です
ご本人もご家族も
笑顔でいられるよう支援します

認知症になったとしても、その人らしく楽しく過ごすことは
可能です。周囲の方のサポートを受けながら、住み慣れ
た住まいで暮らし、旅行や趣味などやりたいことをされ、
その人らしく暮らされている方は多くいます。



ご家族をサポート

SOMPO認知症サポートプログラム

は年々増加傾向にあり、多くの社会的課題が挙げられる中、SOMPOは保険の枠を超えて
社会」の実現に向けて取り組んでいきます。そのために、グループ横断で「SOMPO認知症サポートプログラム」をスタート。
健康のテーマパーク」構築を目指し、皆さまの自分らしく生きる人生をサポートします。

認知症サポート SOMPO笑顔倶楽部

あたまの元気度 チェックツール

SOMPO笑顔倶楽部では、
MCI早期発見のためのサー
ビスを提供しています。



認知機能低下の予防サービス

パートナー企業と連携し、認知機能低下の予防に資するサー
ビスを紹介しています。何から始めればよいか、どのサービスがよいか、
迷われる方のために、生活習慣等に関する質問にお答えいただくこ
とでおすすめのサービスを提示する機能もご用意しています。



とご家族の「らしさ」を守ります。

MCIの段階から保障を受けられます。

▶詳しくはP19で解説

仕事を続けやすい環境をつくることができます。

▶詳しくはP20で解説

SOMPOケア

全国約1,010の事業所を設け、認知症当事者の
方が住みたいと望む場所(住まい)でお一人
おひとりに合わせた介護サービスを提供してい
ます。ご自宅で暮らし続けたい方、ホームへの入
居を考えている方、それぞれの細かなニーズに
お応えしています。

▶詳しくはP18で解説



認知機能チェック、認知機能低下の予防サービスを中心に、
介護関連サービスの情報までも網羅した国内最大規模のプラットフォーム。
認知機能低下の予防から介護までの情報を活用いただけます。

※SOMPOひまわり生命の「笑顔をまもる認知症保険」、損保ジャパンの「親子のちから」等にご加入のご契約者（お客さま）等がご利用いただけます。
※一般の方でも一部機能（コンテンツ）をご利用いただけます。詳細は以下サイトにてご確認ください。

<https://www.sompo-egaoclub.com/> SOMPO笑顔倶楽部 検索

認知症知識・最新情報 無償

基礎知識から認知機能低下の予防に向けた行動まで、SOMPOが発信する充実の情報を提供します。

- 認知症の基礎知識
- 認知症の最新情報
- 専門家コラム
- 早期発見・予防に向けた行動紹介 など



➡ MCIや認知症に対する
正しい知識の取得、
早期発見に向けた
行動を支援します。

あたまの元気度を 確認してみよう 無償※

現在のあたまの元気度（認知機能）から将来の予測まで、様々なチェックツールをご用意しています。

※認知症の診断ツールではありません。

➡ 定期的にチェックを行うことで、
認知機能低下の早期発見に
つなげることが可能。

※一部有償のサービスがあります。



認知症や介護の ケア活をはじめよう

ご家族やご本人にとって、ケア活動は
わからないことばかりです。
悩み事のヒントを
ご用意しています。



➡ 介護関連
サービスをご紹介します、
介護の不安・負担軽減を
お手伝いします。

※パートナー企業の提供サービスは原則有償です。

運動・生活習慣サポート プログラムを提案

認知機能低下の予防が期待される
運動、対戦ゲーム、レシピなどのコンテンツを
ご用意しています。また、パートナー企業が提供す
る幅広いサービスをご紹介します。



➡ 専門分野に特化した
パートナーと連携し、
サービス提供を
行います。

※パートナー企業の提供サービスは原則有償です。



SOMPOケア

介護の総合ブランド「SOMPOケア」が、お一人おひとりに向き合うカスタムメイドケアを通じて、介護が必要になっても、住みたいと望む場所で「自分らしい暮らし」を続けられる環境と、本当に必要なサポートをご提供します。

認知症の方も「自分らしい暮らし」を実現いただけるよう
さまざまな取組みを行っています

一対一で向き合う、質の高いケアを提供

□ カスタムメイドケア

心身の状態をしっかりアセスメントするほか、これまでの人生の軌跡やお好きなもの、習慣も考慮。一対一で向かい合い、個別のケアプランを作成します。そこで明らかになった、ご利用者さまにとって本当に必要なサポートをお届けするのが、SOMPOケアならではの「カスタムメイドケア」です。



サービスの品質向上に向けた取組み

□ 人材育成

企業内大学「SOMPOケア ユニバーシティ」を設立し、職員の知識・技術・心の育成に努めています。また、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターなどの教育・研究機関と連携し、高齢者の健康増進に関する研究を推進しています。

□ 認知症ケア

認知症が発症してもその方らしく暮らし続けられるよう、ご利用者さまの想いを聞き、健康状態や生活環境などの観察をもとにケアを行います。お薬の見直しやお身体の苦痛緩和、栄養状態の改善に向け医療と連携したり、睡眠・排泄・活動などの状況把握にデジタル技術を活用するなど、個別性の高いケアを目指します。

地域に根ざした運営

□ 全国約1,010の事業所

介護付きホームや訪問介護など、全国約1,010か所の事業所で、さまざまな地域の皆さまに向けて、お一人おひとりに合った介護サービスを提供します。

□ 地域に密着したイベント・認知症カフェを開催

地域の方々に開かれたイベントや、「認知症カフェ」を開催しています。地域との絆を深めることで、ご利用者さまがこれまでどおり社会とのつながりを大切にできる機会を創出しています。

▶ 認知症カフェについてはP22をご覧ください

皆さまの“自分らしい暮らし”を守るために
ご希望に応じた、**多彩な介護サービス**を展開しています

○ 介護付きホーム

介護の安心を、いつでもそばに欲しい方へ。24時間スタッフが常駐し、食事や入浴時の介助、掃除、洗濯などの生活支援、健康相談やリハビリなど、さまざまなサービスを提供しています。



○ サービス付き高齢者向け住宅

バリアフリー構造など高齢者に配慮してつくられた、シニア向けの住宅です。24時間の見守りや生活相談など安心のサービスを備えながらも、一般の住宅と同じように自由な生活を送ることができます。また、介護が必要になった場合には、お身体の状況に応じて必要なサービスを選んでご利用いただけます。



○ グループホーム

家庭的な雰囲気の中、9名以下という少人数で、認知症高齢者の方が穏やかに共同生活を送れる入居サービスです。スタッフと一緒に食事の支度や掃除、洗濯などを行うことで、認知症の症状を穏やかにすることを目指します。



○ 在宅サービス

ご希望に応じてご自宅での暮らしをサポートし、ご家族にも安心いただけるよう、居宅介護支援、訪問介護・看護、デイサービスをはじめ、ご自宅で暮らし続けていただくためのさまざまなサービスをご提供しています。



MCI(軽度認知障害)*の段階から経済面と「自分らしさ」を守ります

笑顔をももる 認知症保険

限定告知認知症一時金特約付払込期間中無解約返戻金限定告知骨折治療保険

認知症になっても自分らしく生きるために。経済的な備えを提供し、皆さまの笑顔をももるお手伝いをします。

point
1.

MCI、認知症で一時金をお支払い

限定告知認知症一時金特約

初めてMCIと医師により診断確定されたときに軽度認知障害一時金が、初めて認知症と医師により診断確定されたときに認知症一時金が支払われます。受け取った一時金は、認知機能低下予防のための支援サービス費用などに充当することもできます。

⚠ 限定告知認知症一時金特約の保障の開始は、主契約の責任開始日からその日を含めて181日目となります。

point
2.

アクシデントから暮らしを守る保障がひとつに

保険期間中に骨折をしたと医師により診断され、その骨折に対して初めて治療を受けたときは骨折治療給付金、不慮の事故または所定の感染症により死亡されたときは災害死亡給付金が支払われます。さまざまな突発的な事故において経済面からサポートします。

point
3.

一生涯を通して保障が続きます

いつ発症するかわからない認知症や、突発的な事故に対して、保障は一生涯続くので安心です。

point
4.

簡単な告知でお申し込みいただけます

ご契約に際して医師による診査はなく、質問項目を限定した簡単な告知でお申し込みいただけます。

⚠ 当社の通常の保険に比べて保険料は割増しされています。

point
5.

オプション 三大疾病により所定の事由に該当した場合、以後の保険料のお払込みは必要ありません

限定告知医療用特定疾病診断保険料免除特約

がん(悪性新生物)・急性心筋梗塞・脳卒中により所定の事由に該当した場合は以後の保険料のお払込みは必要ありません。

さらに

「笑顔をももる認知症保険」に加入することで
「SOMPO笑顔倶楽部(サービス提供会社:株式会社プライムアシスタンス)」の
情報・サービスが利用できるようになります

[引受保険会社] SOMPOひまわり生命保険株式会社 <公式ウェブサイト> <https://www.himawari-life.co.jp/>

※お仕事の内容・健康状態・保険のご加入状況などによっては、ご契約をお引受けできない場合や保障内容を制限させていただく場合があります。

※このご案内は商品の概要を説明しています。詳細につきましては、「パンフレット」「ご契約に際しての重要事項(契約概要・注意喚起情報)」

「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

HL-P-B1-20-00991(使用期限:2023.1.31)

仕事と介護の両立をサポートします

親子のちから

(親介護費用補償特約セット団体総合保険)

企業などが契約主体となり、
従業員の方が任意で加入する保険です

介護を理由に離職する方が年間10万人近い※中、「親子のちから」は、従業員の親御さまが要介護状態に該当してから最大10年間に渡って介護に要する費用を補償し、仕事との両立をサポートします。

※総務省「就業構造基本調査(平成24年)」より

○ 従業員の方のメリット

介護に要する自己負担費用を保険金としてお支払いします

公的介護保険の自己負担分や家事代行サービスなど公的介護保険対象外の介護サービス費用の実費分を保険金額を限度にお支払いします。介護サービスを利用しやすくなり、負担軽減につながります。

損保ジャパンの提携事業者に

直接保険金をお支払いすることが可能です

損保ジャパンと提携する事業者のサービスを利用された場合、サービス利用費用を損保ジャパンから提携事業者へ直接、保険金としてお支払いすることも可能です。サービス利用費用の一時的なお立替えやサービス利用費用の請求書提出が不要になるので、負担なく円滑にサービスを利用できます。

介護に関するさまざまなサービスを利用できます

「親の介護が大変でゆっくり休めない」などの具体的な悩みに対して、解決のヒントとなる有用な情報を提供するWEBサービスに加え、介護はもとより健康・医療相談など24時間365日気軽に利用できる無料電話サービスも設けています。

介護をする方が仕事を続けやすい環境をつくることができます

○ 企業のメリット

介護に悩む従業員のために、 人事・労務管理担当者をサポート

介護離職防止を目的とした「仕事と介護の両立セミナー」の講師派遣※を行っているほか、産業保健の経験がある保健師、看護師がメンタルヘルスや職場復帰などのご相談に無料でお答えします。

※別途費用がかかります。「親子のちから」導入の有無に関わらず利用できます。

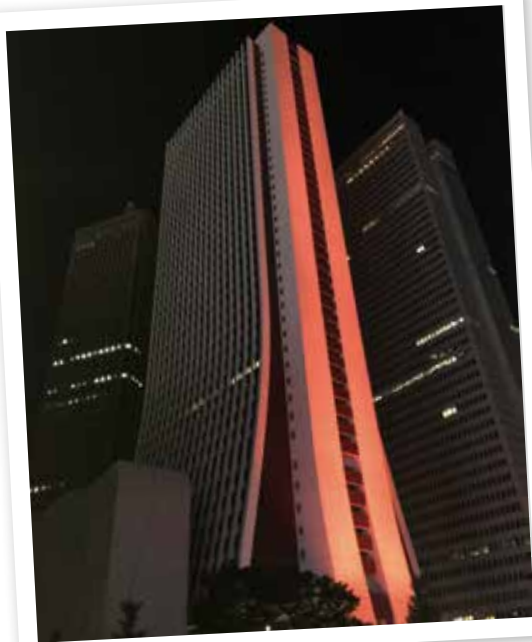
従業員の介護離職に伴うノウハウの流出や、
周りの従業員の業務負担が増加するリスクを減らし、
安定的な業務運営ならびに会社の継続的な発展に寄与します。

「親子のちから」に加入することで
「SOMPO笑顔倶楽部(サービス提供会社:株式会社プライムアシスタンス)」の
情報・サービスが利用できるようになります



認知症に関する

「世界アルツハイマー月間(9月)」の取組み



損保ジャパン本社ビル オレンジライトアップ

2017年から認知症啓発・支援活動のテーマカラーであるオレンジ色を使ったイベントとして、世界アルツハイマーデー当日である9月21日に、損保ジャパン本社ビルを認知症啓発・支援活動のテーマカラーであるオレンジ色にライトアップしています。当日は、全国の城やタワー等、シンボリックな建築物のライトアップが行われています。

認知症を考えるセミナーを開催

毎年9月21日のアルツハイマーデーに、国立長寿医療研究センター他、認知症領域の有識者の皆さま、「認知症の人と家族の会」、「認知症ご当事者」などのご協力を得て、「共に生きる～認知症を考えるセミナー～」を開催しています。2020年度は、コロナ禍の中で「Withコロナ時代に求められる認知症の共生と予防」をテーマとし、Webセミナー方式で開催しました。昨年までの、会場開催時の参加者人数を大きく上回り、全国から約2,000名の方に視聴していただきました。



世界 アルツハイマー 月間とは?

1994年、国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が共同で、認知症への理解を進め、ご本人やご家族への施策を充実させることを目的に「世界アルツハイマーデー(9月21日)」を制定。

2015年から、9月を「世界アルツハイマー月間」として定め、世界各国で啓発活動が行われています。日本では、ADIの日本組織である公益社団法人「認知症の人と家族の会」が中心となり、ポスターやリーフレットの配布、オレンジライトアップ等、全国で啓発活動を展開しています。

啓発・支援活動

認知症への理解を深め、安心して暮らすことのできる
社会づくりを目指したさまざまな活動を行っています。

認知症サポーターの養成

SOMPOホールディングスグループでは、2012年から社員および代理店従業員の認知症サポーター養成を進めています。認知症サポーターと認知症サポーターを養成する講師役であるキャラバン・メイトの合計人数は、2020年3月末時点で17,023名となっており、今後も養成を進めていきます。



認知症サポーター
とは？

認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーターには、その証である「オレンジリング」が渡されます。

そのほかにも、**さまざまな活動**を行っています



ランとも 「RUN伴」への協賛・参加

“認知症になっても安心して暮らせる地域づくり”を目指し、認知症当事者の方やご家族、支援者、一般の方がひとつの糧をつなぎながら日本を縦断する、NPO法人「認知症フレンドシップクラブ」主催のプロジェクト「RUN伴」に2017年度より協賛・参加。2018年度は、SOMPOケアとSOMPOひまわり生命が全国1,500名規模で参加しました。



認知症カフェ 「SOMPOケアオレンジカフェ」

全国各地のSOMPOケア施設や事業所で、認知症当事者の方やそのご家族、地域の方を対象とした認知症カフェ「SOMPOケアオレンジカフェ」を実施。認知症に関するイベントや座談、ほっと一息のお茶など、さまざまな形で交流する場となっています。



SOMPOホールディングス株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1

Tel: 03-3349-3000

< URL > <https://www.sompo-hd.com/>

504234-0200(19120320)