

「健康長寿社会をいかに実現するか」

経済広報センターは2021年6月11日、日本の大きな社会課題の1つである認知症をテーマに「健康長寿社会をいかに実現するか」と題するオンラインセミナーを開催しました。

セミナーにおいては生命保険協会の座間亮氏が「認知症に備え、生命保険の知っておきたいポイント」と題して、積水化学工業の岸英恵氏が「生涯健康な脳と身体をつくる住まいと暮らし方～認知症早期発見プロジェクトを通して～」と題して、「生命保険」と「住まい」の視点から認知症に関する講演を行いました。当日は、約80名の社会広聴会員がオンラインで参加しました。

■ 認知症に備え、生命保険の知っておきたいポイント

一般社団法人生命保険協会
広報部長

座間 亮 氏 (ざま たかし)



生命保険協会は、日本国内の全生命保険会社42社が加盟し、生命保険業の健全な発達および信頼性の維持を図ることを目的に事業を行っています。

高齢化の進展により平均寿命が延びている中、健康寿命（元気に自立して生活できる期間）を阻む要因の1つとして想定されるのが、認知症です。日本における認知症高齢者の数は2012年時点で462万人と推計されており、2040年には953万人（65歳以上の4人に1人）に達すると見込まれています。

認知症とは、様々な原因により脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために障害が起こり、生活する上で支障がでている状態（約6カ月以上継続）のことをいいます。また、軽度認知障害といわれるMC Iは、正常な脳の状態と認知症との間で、物忘れはあるものの日常生活には支障がない状態です。MC Iのうち年間10～30%程度が認知症に進行する一方、40%程度は正常な状態に回復するといわれています。

生命保険の契約者が認知症になり判断能力が低下すると、日常生活に支障を来すだけでなく、生命保険を含めた各種契約の管理・手続きが難しくなります。その際は家族などがサポートすることになると

と思いますが、生命保険の手続きはご家族では対応できないものもあります。例えば「生命保険に加入していることは聞いていたけれど、どこの保険会社に加入しているか分からない」「契約内容が分からない」といったケースでは、事前にどのようなことを備えておくとういのでしょうか。このようなケースでは、契約者本人が元気なうちに、どのような保険に加入しているのか、ご家族が分かるようにしておくことが大切です。加入している保険会社名や契約内容を事前に話しておく、保険証券などの契約関係書類は保管する場所を決めておくなど、ご家族と情報を共有していただきたいと思います。

将来的な認知症による給付金の請求に不安がある場合は、代理請求の仕組み（指定代理請求制度・代理請求特約）を活用しているか確認しましょう。活用している場合は、指定代理請求人を誰にしているのか確認し、指定されていることをその人に伝えておきましょう。指定代理請求制度とは、指定された代理人が被保険者本人に代わって請求をする生命保険会社独自の制度です。2000年頃から多くの生命保険会社が導入し、被保険者の配偶者や直系血族、同居している親族などが代理人になることができます。

また、認知症になると本人の意思確認ができなくなります。そのため、例えば死亡保険に加入している契約者の認知機能が低下している中で受取人の変更が必要になった場合、法的な手続きや契約ができなくなります。そういったケースに備え、認知症になった後の生命保険や不動産、預貯金などの財産管理を希望する場合は、信頼できるご家族などが代わ

りに手続きできるよう任意後見制度や家族信託の活用を検討することも選択肢の1つです。任意後見制度とは本人に十分な判断能力があるうちに、あらかじめ自身が選んだ任意後見人に、判断能力が将来低下したときサポートしてもらう内容を事前に決めておく制度です。本人の判断能力が低下した後、任意後見人が家庭裁判所に申し立てを行い、任意後見監督人の監督のもと、本人の保護・支援を行います。家族信託とは財産管理の1つの手法で、本人が保有する資産を認知症対策・老後の生活資金・介護費など目的を決めて家族に託し、その管理や処分を代わりに行ってもらう仕組みです。

これまでの生命保険業界では、契約者の判断能力が低下した際にご家族から生命保険各社における契約の有無を横断的に照会できる仕組みがありませんでした。この現状を踏まえ、ご家族に契約状況を把握いただき確実に保険金等をご請求いただけるよう「業界横断の契約照会制度」（2021年7月）を創設しました。この制度を利用することで、契約者の認知判断能力が低下した場合でも、ご家族などから契約の有無を確認いただけます。詳細につきましては、当協会ホームページをご覧くださいと思います。

生命保険協会は、本日紹介した認知症に関わる生命保険に関連した情報をはじめ、人生100年時代を豊かに過ごすためのコンテンツの提供などを通じて、今後も皆さまのお役に立てるよう取り組んでいきます。

Q. 認知症を保障する保険には、どのような種類がありますか。

A. 近年の認知症の人の増加を受け、認知症やMC I を保障する商品を取り扱う生命保険会社は20社を超えています。医療保障等の契約に特約を付加して認知症を保障する商品や、介護保険の支払い事由に認知症を含む商品等、お客さまのニーズに応えられるよう様々なタイプの商品が提供されています。

また、生命保険各社は認知症等を保障する保険商品に付随した多様なサービスの提供にも積極的に取り組んでいます。認知症の予防・早期発見に向けた専用アプリによる認知機能の状態チェック、日々の健康管理を楽しく継続できる健康増進アプリなど、

デジタル技術を活用したサービスが多く提供されています。

■生涯健康な脳と身体をつくる住まいと暮らし方 ～認知症早期発見プロジェクトを通して～

積水化学工業株式会社
住宅カンパニー経営管理統括部
高齢者事業推進部長
兼セキスイオアシス株式会社
代表取締役

岸 英恵 氏 (きし はなえ)



積水化学工業は創業以来、暮らしに豊かさを提供するため、お客さまの多様なニーズにお応えできる体制を整え、様々な商品とサービスを届けてきました。住宅事業は「地球にやさしく、60年以上安心して快適に住み続けることのできる住まいの提供」を理念とし、超高齢社会における住まいと暮らしの在り方を追求しています。

積水化学住宅カンパニーの研究機関である住環境研究所では、2017年に生涯健康脳住宅研究所を開設し、大学の研究機関の成果を住宅やサービスに取り入れています。0歳から100歳まで生涯健康な脳と身体でいるために、東北大学加齢医学研究所の瀧靖之教授が提唱する、4つの生活習慣「会話」「食事」「運動」「睡眠」（以下、「話食動眠」）を取り入れやすい住まいと暮らし方を研究しています。そして、その研究成果を住宅事業や高齢者事業に展開しています。

実際に「話食動眠」を取り入れた当社のサービス付き高齢者向け住宅（以下、サ高住）の事例を紹介します。仙台市泉区の「ハイムガーデン仙台東」は、ケアが必要な高齢者向けの一番館（30室）、自立した暮らしを望む高齢者向けの二番館（18室）が同一敷地内に並んでいます。両館の間にある「ガーデンジム」では、季節の植物を眺めながら階段昇降の運動ができ、敷地を囲む一周180メートルの「ウォーキングパス」では、足腰に優しい柔らかい地面で安全に運動ができると、大変好評です。敷地内の菜園では収穫祭など定期的なイベントが催され、入居者

同士のコミュニケーションが促進されます。また、経年変化でケアが必要となった場合は二番館から一番館への住み替えも可能で、住み慣れた地域に住み続けられる終のすみ家を実現しています。

このような「話食動眠」に基づいた生活が高齢者の認知機能にどのような影響を与えるのかを実証するため、当社グループ直営のサ高住入居者、デイサービス利用者の皆さまにご協力いただき「認知症の早期発見、重症化予防プロジェクト」を実施しました。このプロジェクトは自立から要支援の方25名（70～102歳）を対象に、運動とコミュニケーションを中心としたプログラムを提供し、定期的に心身への効果測定を実施したほか、睡眠の質への影響分析も行いました。約5カ月間にわたり実施したプロジェクトの結果、「運動習慣がある人ほど生活機能が高い」「よく歩く人ほど睡眠が深く、生活機能・認知機能ともに高い」ことが分かりました。また、意欲や生活習慣などに関するヒアリングから、①「話食動眠」に基づいた生活習慣は認知機能と生活機能の維持・向上に寄与していること、②サ高住のような適度な距離感での共同生活は、食生活の改善やセルフケアの意欲向上など、生活習慣や意欲に様々な効果をもたらすこと、③高齢者が気軽に安心して通うことができ、運動を行い、他者との関わりが持てる「場所づくり」によって本人の意欲が醸成され、認知症予防には効果的であることが確認できました。

加齢による脳の萎縮は、誰にでも現れます。また、脳のそれぞれの領域に配置されている膨大な数の神経細胞も加齢とともに少しずつ減少します。しかし、最新の研究結果では、脳の中核である「海馬」は、70歳、80歳になっても使い続けていけば新しい細胞が生まれ、脳細胞同士のネットワークによって機能が高まることが分かりました。つまり、生活習慣によって、脳の萎縮を遅らせることは可能なのです。「脳の萎縮を進める8つのリスク」として、①イライラ、②太りすぎ、③飲酒、④ストレス、⑤ネガティブ思考、⑥睡眠不足、⑦義務感、⑧運動不足が挙げられます。いつまでも健康な脳と身体でいるために、「脳の萎縮を進める8つのリスク」を日常的に意識して生活していくことが大切です。

また、住まいから健康を維持するためのポイント

として、温熱環境への配慮、外出のしやすさ、トイレ・浴室の使いやすさ、日常生活空間の合理化が挙げられます。特に優先的に整備いただきたいのが温熱環境で、断熱改修による屋内の温度差の軽減によって最高血圧が低下し、脳血管疾患などのリスクの低減、ヒートショックの予防をすることが期待できます。高断熱住宅に転居した人の健康状態を転居前・後で比較すると、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、関節炎など様々な病気の有病率が減少しました。また、家事などを中心に屋内での活動量も上がる効果も見られました。屋内の温度変化が少ない住宅は活動量を上げるとともに、様々な病気の予防につながり、健康を維持すると考えられます。

住まいを早めに安全に整え、「話食動眠」の暮らしがしやすい住まいで認知症を予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。

Q. 認知症になりにくい家のづくり、住まい方で取り組まれた実例を教えてください。

A. 最近の住宅は温熱環境が整えられ高気密・高断熱住宅がほとんどですが、築年数が古い住宅はそうではない可能性があるため、窓をペアガラスに交換するなど断熱改修を最優先に取り組んでいただくことをお勧めします。家の中の温度差を少なくすることが、様々な病気を予防することにつながるからです。また、高齢期に自宅をリフォームされるお客さまを見ていると、子どもが独立して使っていない部屋を自分たちの趣味の部屋としてリフォームする方が多いです。また、従来の独立したキッチンを対面キッチンにリフォームすることで、家の中でのコミュニケーションが活発になり、調理や食事の時間を楽しむことができるようになったとの声もあります。最近ではコロナ禍により家の中で運動する方が多いので、運動のできるスペースをリビングの一角に設けたり、使っていない部屋を運動専用の部屋にしたりと、天候に左右されず、日常的に体を動かしやすい環境づくりが住まいに求められていると感じます。

(文責 主任研究員 大藤由貴)