

一人ひとりが介護予防を！

タブレットを活用して認知症予防をしよう！

シニアがICTを活用することにより、様々な効果があることをご存じですか？

・ICTとは…タブレット、パソコン、スマートフォンなど様々な形状のコンピューターや端末機器を使って情報を処理し、情報を双方向でやり取りしたり、共有する技術の総称です。



スマートフォンより
大きな画面の
「タブレット」

👍シニアがICT（タブレット等）を活用する効果

コミュニケーションや活動の増加

居場所と役割が形成される

・ICTの活用により、家族や知人とのコミュニケーションが密になり、交友関係や行動が広がると言われています。メールを通じて、子どもや孫との連絡を取る機会が増えることも、励み・喜びにつながると言われています。

楽しみ・喜び・刺激・安心感が得られる

・ICTを活用することで、多様な情報に接することができ、刺激を得られたり、日常生活に楽しみが増え、脳の活性化につながります。

※出典：高齢者のICT利活用の効果 健康長寿ネット

タブレットで、できること

・タブレットは、調べものや写真を見るだけでなく、体操、クイズ、脳トレなどに活用できる！

いろんな活用	期待できる効果
脳トレやクイズ	考える習慣づくり
家族とのビデオ通話	顔を見ながらの会話
体操動画をみる	体を動かす、きっかけ作り
地図や検索を使う	興味と好奇心の維持

顔色が良いね
よかった。

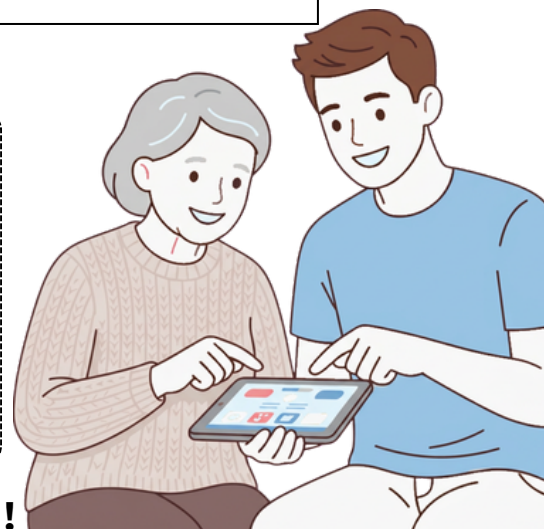


タブレットをやってみよう！

・安城市総合福祉センター内にある「なつかし学級」では、月に1回程度、予約講座で学べる時間があり、その月のテーマに沿って使用する体験をしています。

（講座名「なつかしタブレット」）

・なつかし学級では講座以外の日でも、「やろまいサロン」の時間に、タブレットを使った脳トレゲームなどの体験ができます！



タブレットやスマートフォンを積極的に活用しましょう！