

× ×  
× ×

# シニア向けデジタルデビューセミナー

## スマホで「楽しく」「簡単」「便利」に健康管理



2021.12.2 (木)

やまぐちDX推進拠点



本資料の無断複製・無断転載・配布行為を禁止します。

©PLESUS, Inc

# 講師紹介



株式会社プレサス  
代表取締役

臺野 晃大

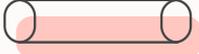
だいの あきひろ



## ■講師プロフィール■

1994年、山口市生まれ。  
県内のIT企業で5年の経験を積んだ後、26歳の時に株式会社プレサスを起業。  
スマホなんでも相談所運営。山口県老人クラブ連合会様と連携し、シニア向けスマホ講座を提供中。





# アジェンダ



**01** フレイル予防について

**02** スマートフォンの基本操作

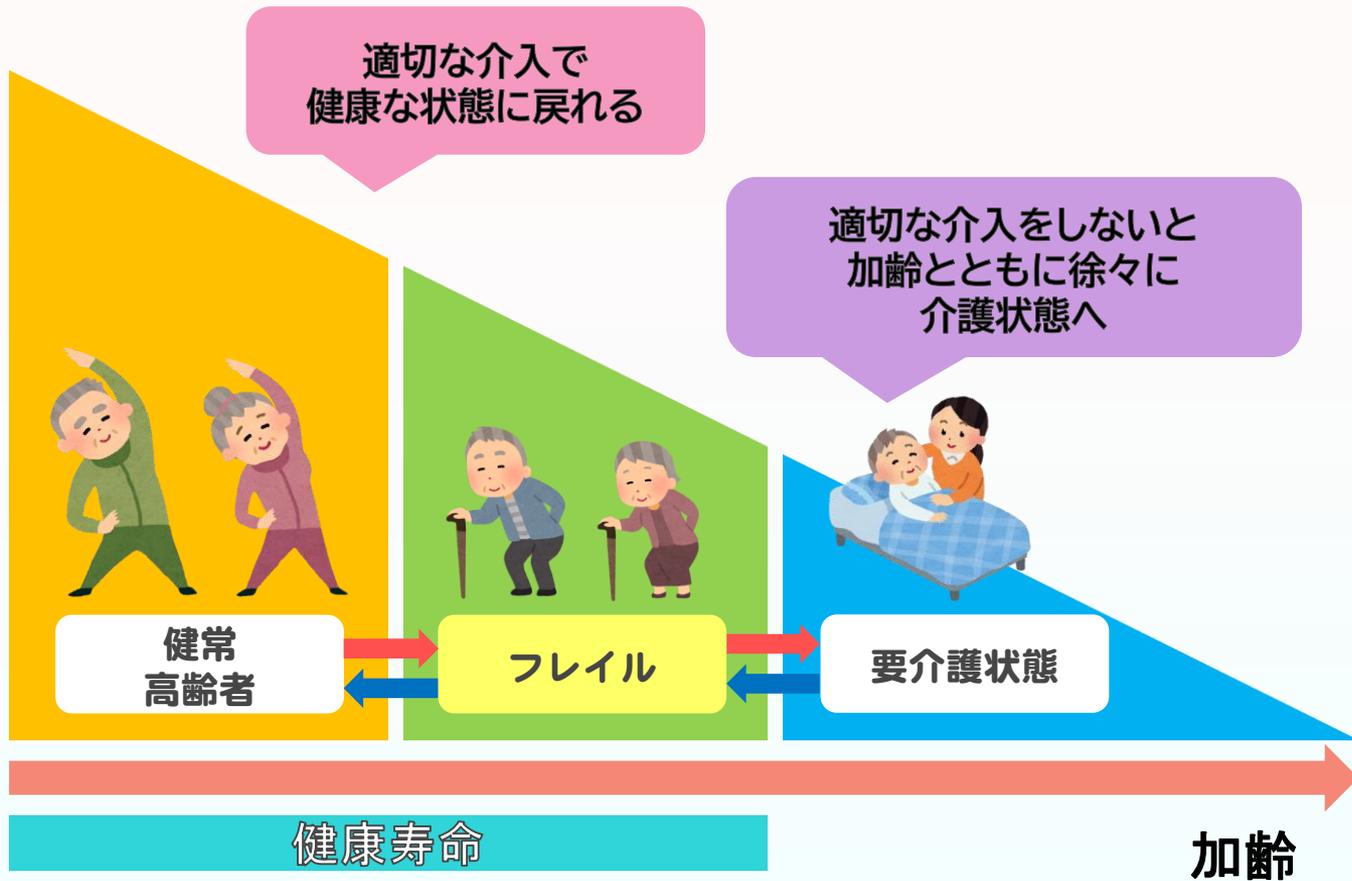
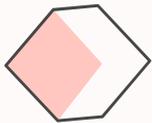
**03** アプリケーションによる日々の歩数・食事管理チェック方法や脳トレにチャレンジ

**04** 健康相談アプリで健康面のお悩み解決しよう。

**05** デジタル活用による日々の生活の変革について



“フレイル”って  
知っていますか??



# 健康状態と要介護状態の中間の状態のこと



# やってみよう「フレイルチェック～指輪っかテスト編～」



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

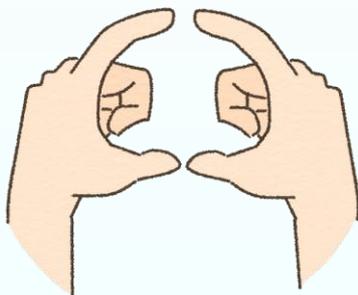
1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

一緒にやってみましょう！

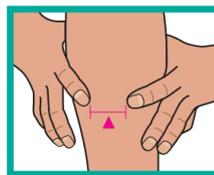


／わっかの形！／

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク



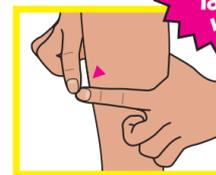
困めない

低い



ちょうど困める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

## やってみよう「フレイルチェック～イレブン・チェック編～」

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・ いっしょ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※背景色が濃い質問(4・8・11)は「はい」と「いいえ」が逆になっているので、注意してください。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 および フレイル予防研究チームにより開発)



## フレイルチェック～イレブン・チェック編～



**赤の欄の丸の数が6つ以上**になるとフレイルのリスクはぐっと高まり、丸が1つ増えるごとにリスクが2倍増えていくことが研究によってわかっています。

イレブン・チェックは、  
「**栄養**」、「**口腔**」、「**運動**」、「**社会性・こころ**」という4つの面で自分のフレイル度を詳しく見るためのものです。

フレイルは、サルコペニアなどの**身体的要素**だけでなく、うつ・認知症などの**精神的要素**、孤独・閉じこもりといった**社会的要素**という3つの要因がそれぞれに関係していると言われています。



食・口腔機能

栄養



社会  
参加

# 健康寿命 3つの柱

身体活動・運動など



運動

趣味・ボランティア・就労など





# 脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ 脳にいいアプリ

目標通知	歩く	脳トレ	食事	評価
その人に最適な 目標を算出し毎日通知	歩く	脳科学に特化した 脳トレプログラム	タップするだけの 簡単な食事管理	今日の活動を プレキアくんが評価



開発元：株式会社バスプラbspr Inc.



【戻る】ボタン

【ホーム】ボタン



【ホーム】ボタン

【戻る】ボタン

## ●ホームボタン

このボタンを押すと、ホーム画面（一番最初に表示される画面）に戻ります。

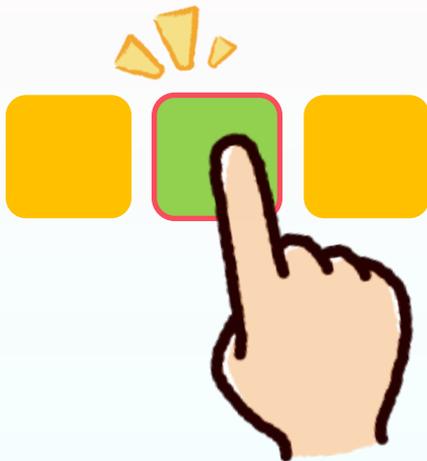
## ●戻るボタン

このボタンを押すと、1つ前の画面や操作に戻ります。操作を取り消したいときに使います。

※機種によって、操作方法が異なる場合があります。

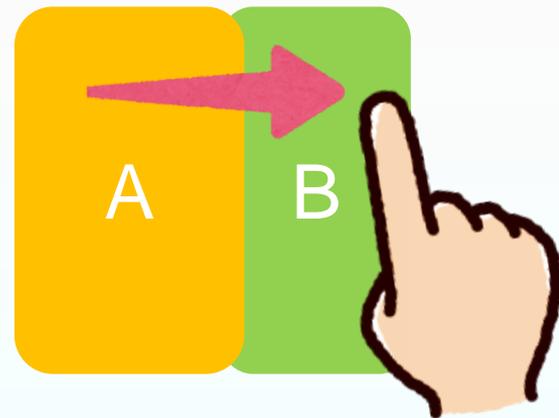
## スマートフォンの基本操作

### タップ



画面を指でポンと触れて  
すぐに指を離す動作のこと

### スワイプ



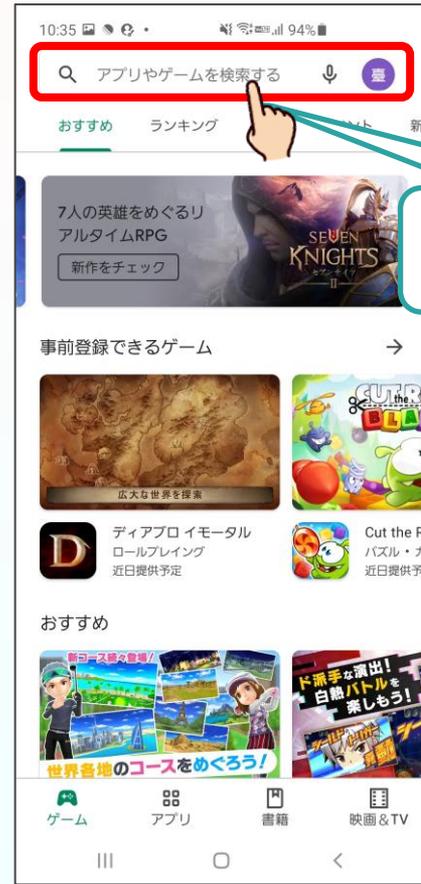
画面上を指でゆっくり上下  
左右に滑らす動作のこと

# ダウンロード方法

1. Playストアをタップ



2. 検索バーをタップ



## ダウンロード方法

### 3.「脳にいいアプリ」と入力



文字入力は  
こちらです！



### 4.インストールボタンをタップ



## ダウンロード方法



5. “開く”ボタンをタップ



ホーム画面に追加  
されています！

アプリがダウンロードできたら  
さっそくはじめていきましょう!



## 確認画面が出た場合…



1. “許可”をタップ



1. “OK”をタップ

## このアプリの説明



## このアプリの説明



3. “次へ”をタップ



4. “次へ”をタップ

## このアプリの説明



5. “次へ”をタップ



6. “次へ”をタップ



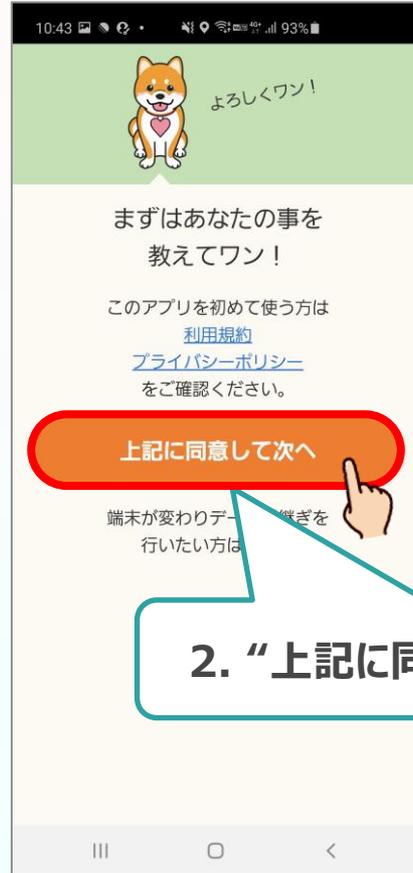
7. さあ、はじめよう！をタップ

## アプリの設定

### 1. “次へ”をタップ



### 2. “上記に同意して次へ”をタップ



## アプリの設定

### 3. 名前を入力

10:44 93%

プレキュアくん  
呼んでファン!

僕はプレキュア!  
あなたは?

お名前またはニックネームを  
入力してください。

臺野 晃大

次へ

### 4. 入力完了後“次へ”をタップ



10:45 93%

犬年齢だと  
6歳だファン

僕は人間だと40歳!  
あなたは?

年齢の年代を選択してください。

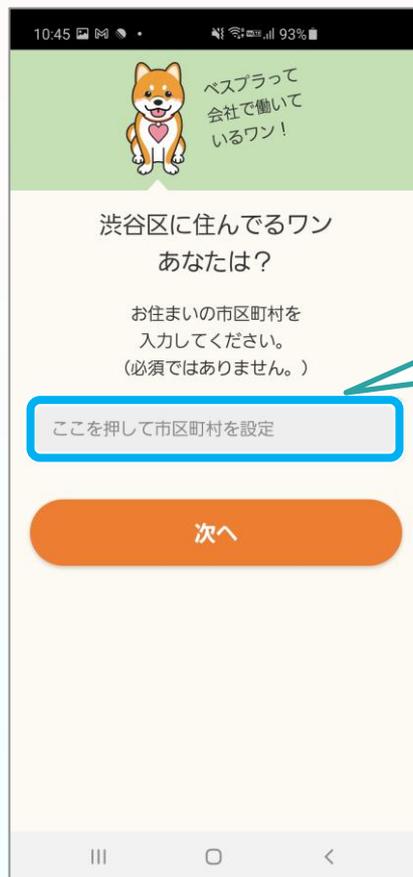
10代以下 20代 30代

40代 50代 60代

70代 80代以上

### 5. 該当する年代の上をタップ

## アプリの設定



## アプリの設定



8. “山口市”をタップ



9. “次へ”をタップ

## アプリの設定



10. “次へ”をタップ



11. “後で調べる”をタップ

## アプリの設定

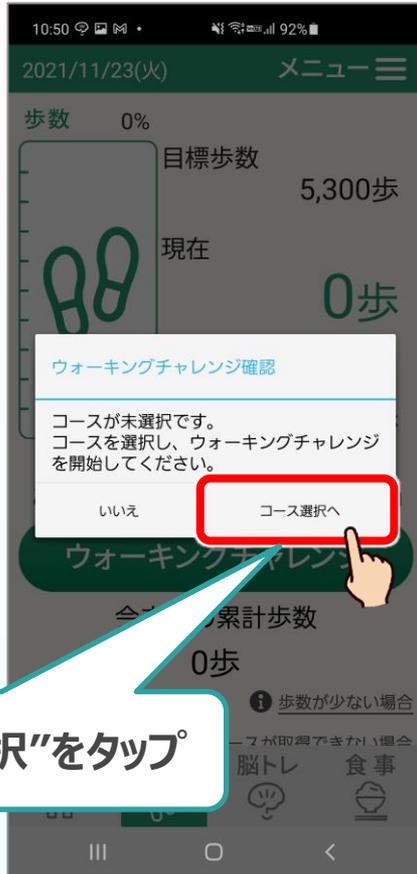


12. “次へ”をタップ

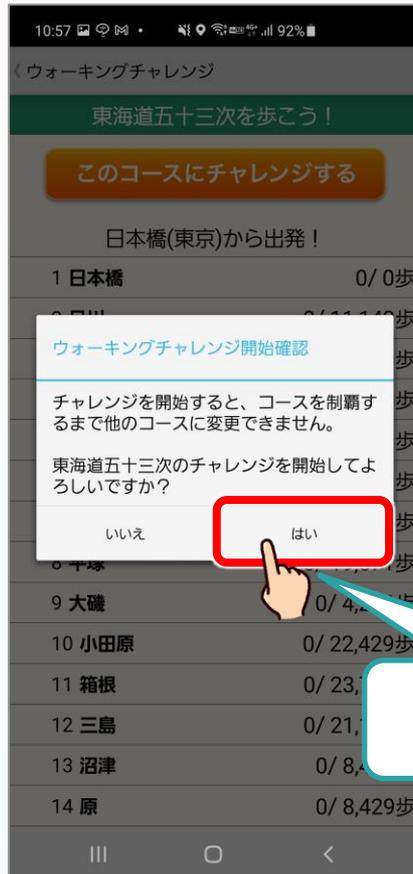


13. “次へ”をタップ

## アプリの設定



## アプリの設定



16. “はい”をタップ

## 脳トレの使い方

1. “脳トレをする”をタップ



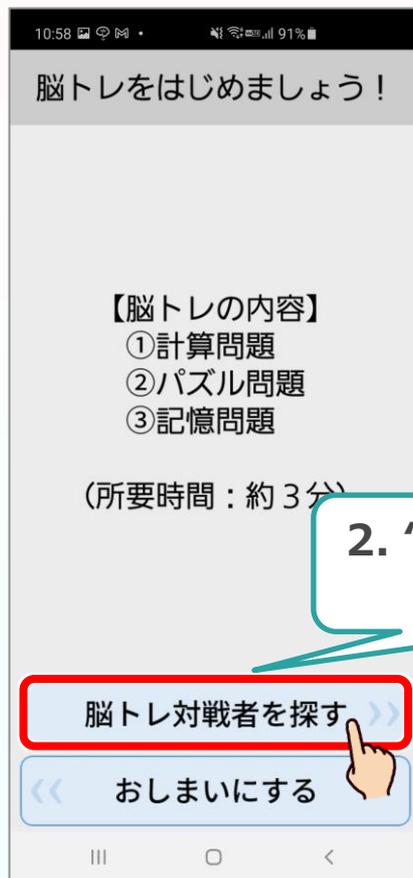
脳トレをはじめましょう！

【脳トレの内容】

- ①計算問題
- ②パズル問題
- ③記憶問題

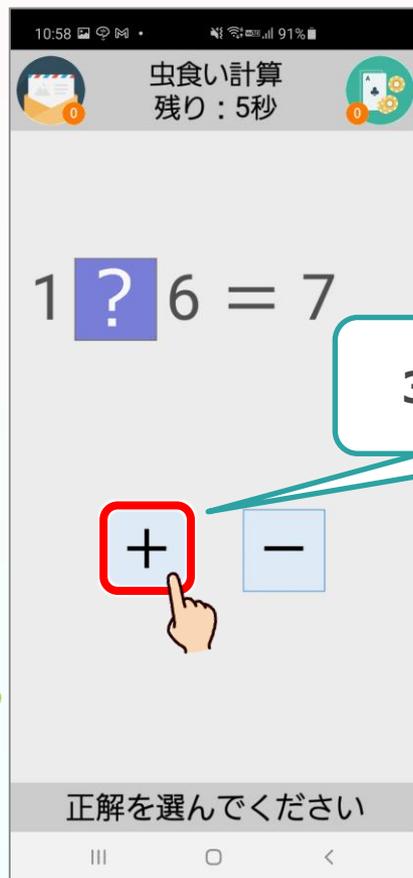
(所要時間：約3分)

2. “脳トレ対戦者を探す”をタップ

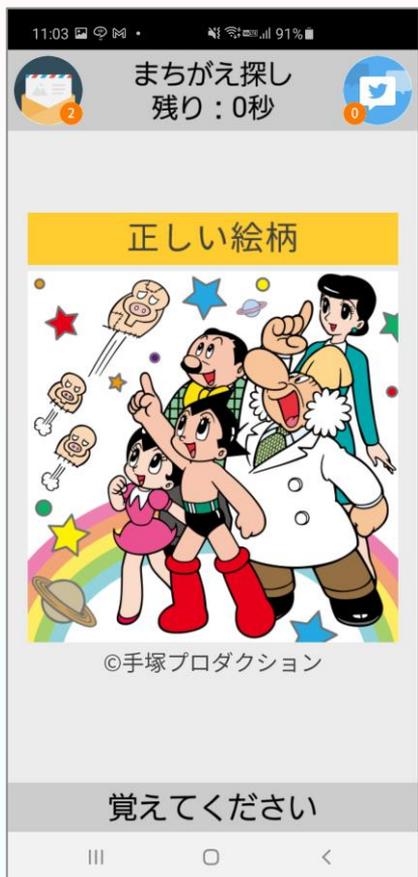


## 脳トレの使い方

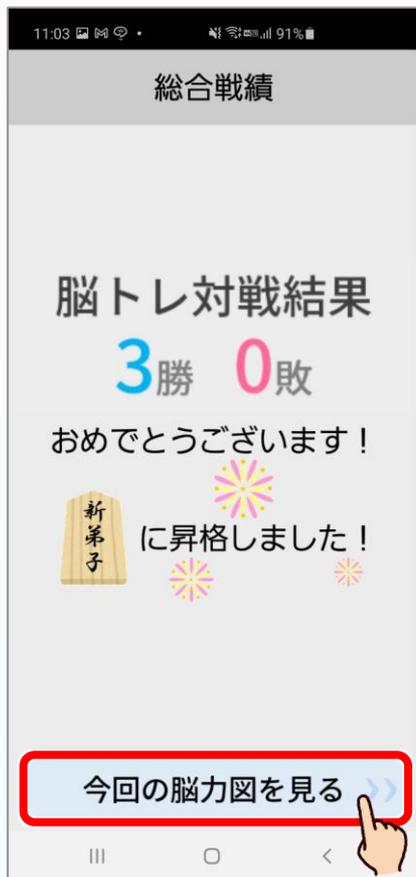
／タイムアタックです／



## 脳トレの使い方



## 脳トレの使い方



## 食事記録の使い方



# clinital

すべての人によりよい医療を

健康相談や自分の症状に合った名医を検索することができるアプリです。

clinital

このお腹の痛みは何科を受診すればいいの…？

時々めまいがするんだけど脳の病気とかじゃないよね…？

健診で肝臓の値がひっかったんだけどどうしたらいいの？

子どもが39度の熱を出した。朝まで様子みても大丈夫かしら…？



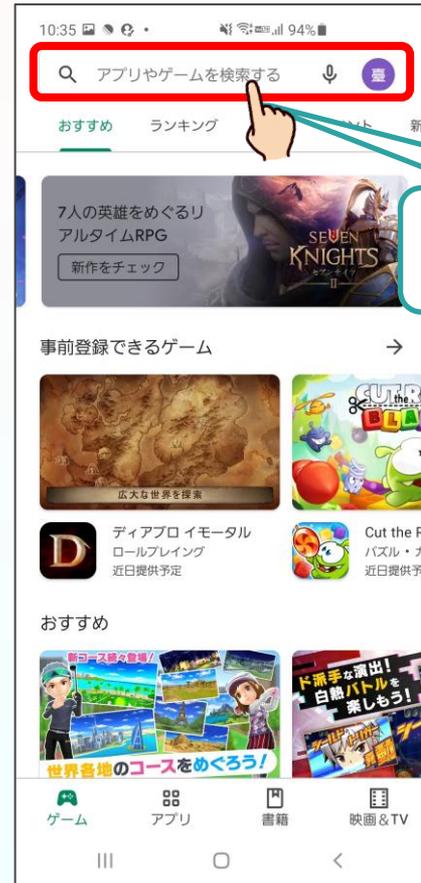
※一部有料の機能がございます。本資料では、無料でご利用いただける機能をご紹介します。

# ダウンロード方法

1. Playストアをタップ



2. 検索バーをタップ



## ダウンロード方法



文字入力は  
こちらです！



1. アプリが出てきたら  
アイコンをタップ

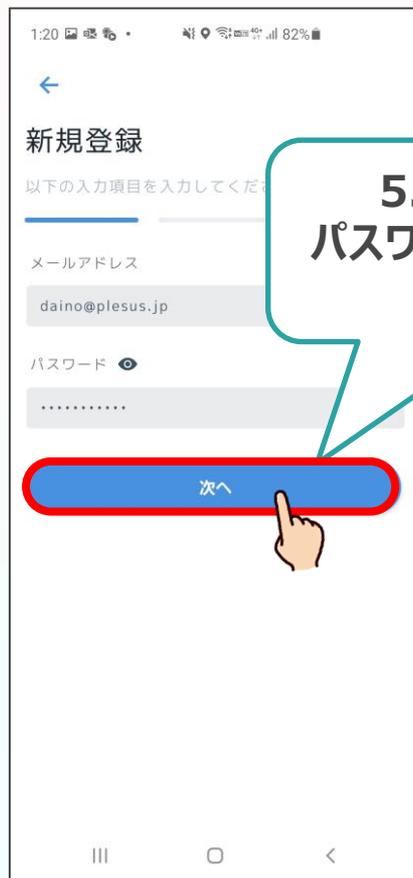
## ダウンロード方法



2. “インストール”をタップ



3. “開く”をタップ



6. 名前を漢字で入力  
種別は“一般会員”を選択し  
“次へ”をタップ



7. 性別・生年月日  
郵便番号を登録



8. “登録する”をタップ

## アプリの設定



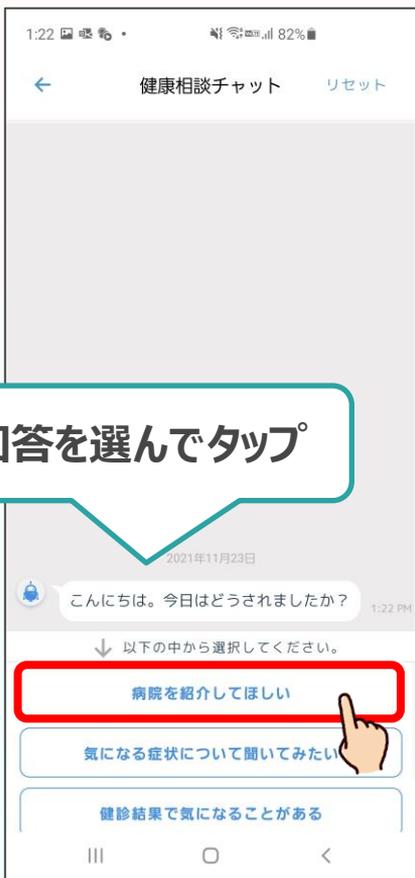
9.“チャットで相談する”  
をタップ



10.もう一度  
“チャットで相談する”をタップ

## チャットの画面

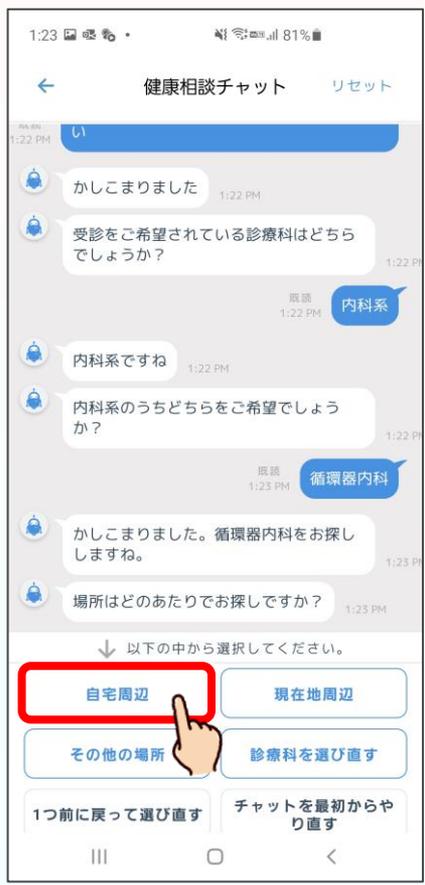
### 11. 該当する回答を選んでタップ



あなたの回答に合わせて  
次々質問が出てきます  
タップで答えていきましょう

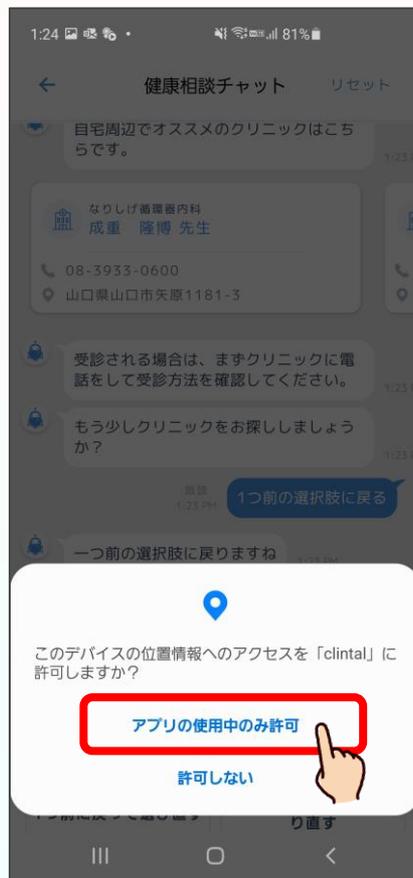






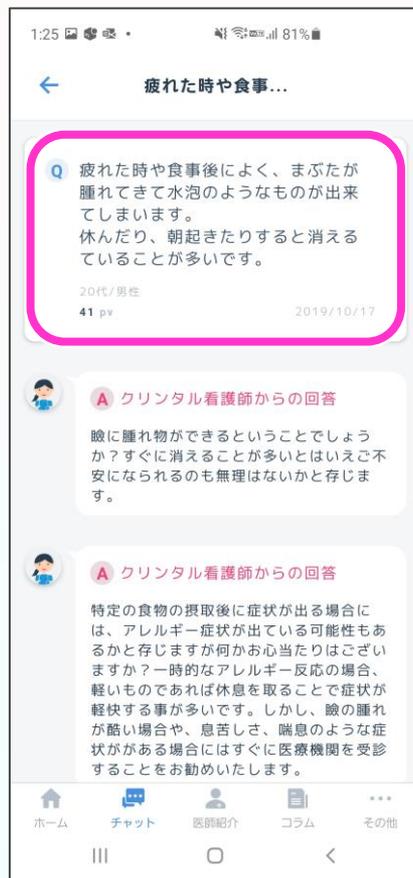
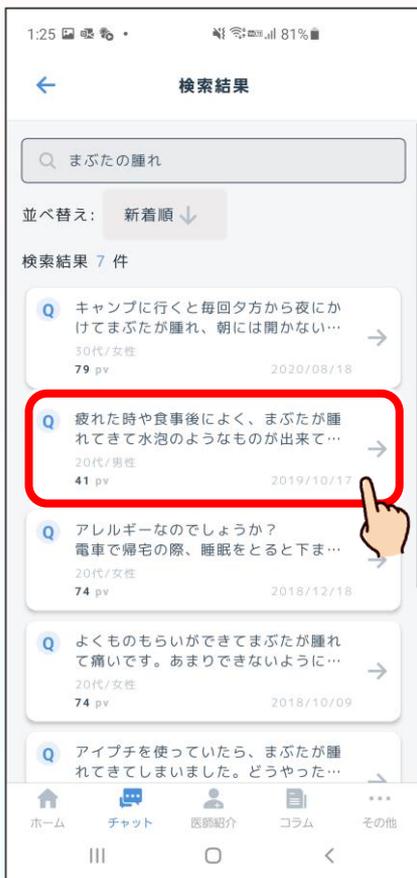


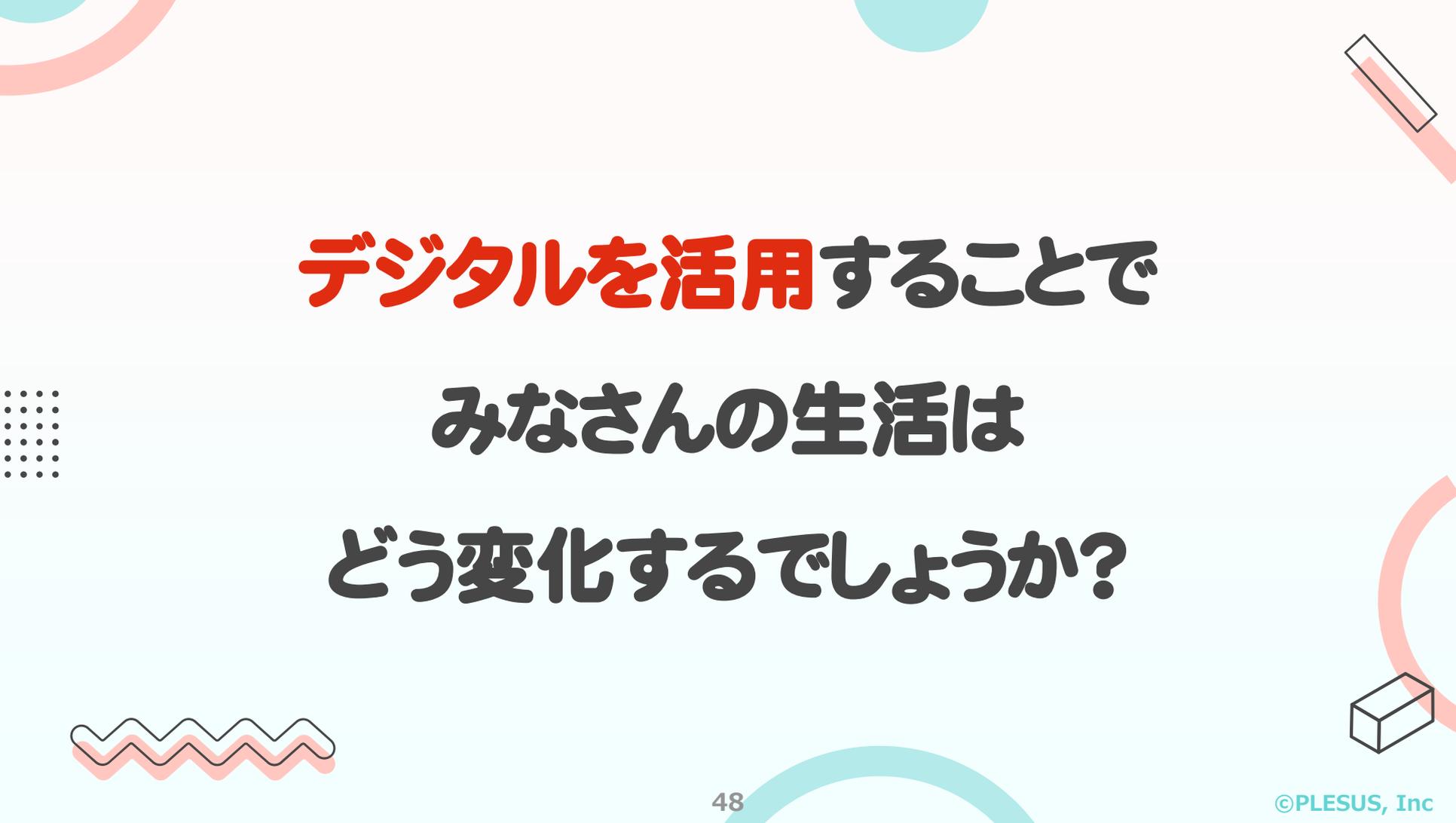
12. 選びなおしたいときは  
“1つ前に戻って選びなおす”をタップ





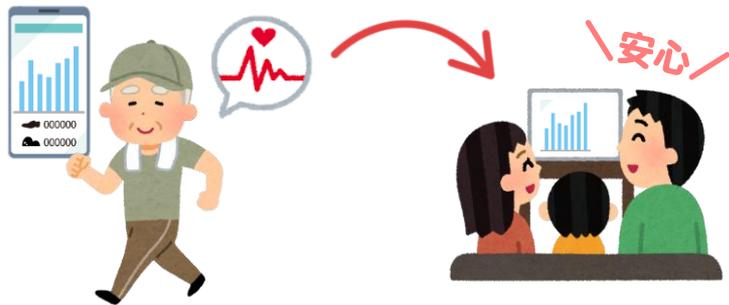






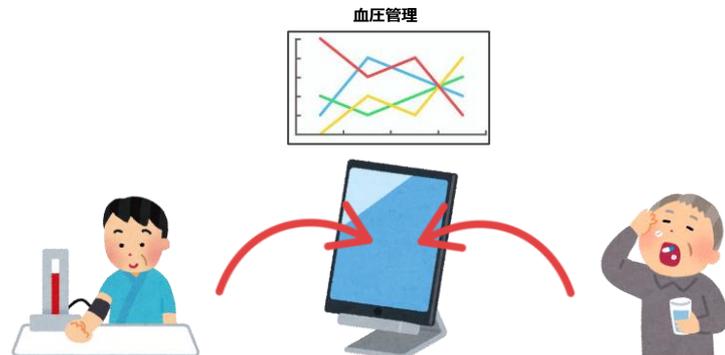
**デジタルを活用することで**  
**みなさんの生活は**  
**どう変化するでしょうか？**

## 安心



離れた家族があなたの暮らしを  
そつと確認できるサービス

## 健康



健康状態を自動で記録したり  
薬の飲み忘れを教えてくれるサービス

## 便利



自宅にいながら食材や物品を取り寄せたり  
タクシーを呼んだりできるサービス

## 楽しい



趣味や気が合う仲間と巡り合ったり  
一緒に旅行したりできる楽しいサービス

ご参加ありがとうございました





# 本資料について

※本資料内に使用されている内容、画像は、2021年12月2日時点での情報に基づく記載となります。そのため製品に関する内容については、バージョンアップなどにより画像や操作手順等が現行のものとは異なる場合がございます。

本資料に掲載されているすべての内容の著作権は、当社に帰属するか、当社が著作権者より許諾を得て使用しているものです。このため、当社および著作権者からの許可無く、掲載内容の一部およびすべてを複製、転載または配布、印刷など、第三者の利用に供することを禁止します。

本資料の転載、複製リンクをご希望の場合、下記連絡先まで事前にご一報いただきますようお願いいたします。

●当社著作権に関する問い合わせ先  
株式会社プレサス  
〒753-0861 山口県山口市矢原823-5  
TEL:083-902-5685 FAX:083-902-5565  
Mail:info@plesus.jp





# 商標について

本資料中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、(R)マーク等は明記していません。

※Apple、Apple ロゴ、Safariは米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。

※iPad、iPhoneはApple inc.の登録商標です。

※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

※iOS商標は、米国Ciscoのライセンスに基づき使用されています

※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc. の商標です。

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

※Wi-Fiは、Wi-Fi Allianceの商標または登録商標です。

