

利用してみませんか？
便利で楽しい！
デジタルを活用した
高齢者の暮らしサポート



スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器の普及が進み、ICT（情報通信技術）を活用した便利なサービスを身近に利用できるようになってきました。

生活の質を高めるほか、コミュニケーションの促進や健康面への効果も期待できます。

今回は、そうしたデジタルを活用した高齢者支援に関するサービスや機器をご紹介します。

詳しくは、高齢福祉課（☎47-7424）へ。

▶ デジタルを活用した見守りで安心

デジタル技術を活用した、ひとり暮らし高齢者などを見守るサービスやコミュニケーション支援機器は多種多様に広がっており、料金も手ごろで、使いやすくなってきています。



高齢者が普段使う機器に通信装置が組み込まれていることで、その使用状況を離れて暮らす家族がスマートフォンなどで確認して見守るサービスなどがあります。

(例)・居間やトイレなどの照明の点灯状況による見守り

・リモコンや電気ポットなどの使用状況による見守り

・冷蔵庫やトイレのドアの開閉状況による見守り

また、郵便局や電力会社、警備会社などにおいても、デジタル技術を用いた様々な見守りサービスを提供しているほか、スマートフォンのアプリには、ビデオ通話が手軽にできるものや、通話・通信の履歴で安否確認ができるものもあります。

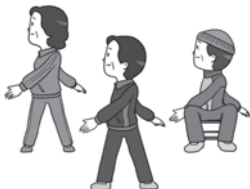
月額使用料が無料や、数百円のサービスも数多く提供されていますので、ご家族の生活スタイルに合った、「我が家の見守り」を考えてみませんか。

高齢者 見守り機器 [検索](#)

▶ デジタルで生き活き&健康に

スマートフォンやパソコンで動画を見ながら、いつでもどこでも体を動かすことができます。ストレッチや筋トレなど、目的に応じた動画が多数ありますが、YouTube大垣市公式チャンネルでは、保健センターが中心となって制作した「おおがき生き活き体操DVD」に収録されている「おおがきいのおげんき体操」、「大垣どこでもロコモ体操」や筋力トレーニングなどの動画を掲載しています。

自宅でマイペースに取り組んだり、仲間同士の集まりの場などで活用したり、動画を見ながら気軽に体操ができますのでぜひ、ご活用ください。



大垣市公式チャンネル 保健センター [検索](#)

また、スマートフォンやタブレットなどを使用し、高齢者の皆さんも簡単な操作で楽しく遊べるeスポーツ（デジタルゲーム）が最近増えてきました。画面も見やすく設計されており、自宅で気軽に始められます。

さらに、オンラインを通じて、離れて暮らす家族や友人とコミュニケーションを取りながら楽しむことも可能です。

安全に利用するため、適度な休憩を取りながら楽しみましょう。

▶ 「オンライン 通いの場」で健康増進

スマートフォンのアプリで、いつでも、手軽で、簡単に健康づくりができます。

心拍数や血圧のチェックから、歩数計、脳トレなどの機能を備えた様々なアプリがありますが、国の研究機関が開発した「オンライン 通いの場」をご紹介します。

楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるアプリで、介護予防・健康増進に役立つ機能が満載です。



主な4つの機能

- ・自宅からのお散歩コース紹介
- ・自宅でできる体操動画
- ・脳トレゲーム
- ・食事チェック



※「自宅でできる体操動画」では、ご当地体操として「おおがきいのおげんき体操」や「大垣どこでもロコモ体操」が紹介されています

▶ デジタルで便利なお買い物

買い物に出かけることが困難な人にとって便利な「インターネットを使ったお買い物サービス（ネットスーパー）」があります。

このサービスは、生鮮食品など店舗で販売しているものと同じものをインターネットで購入し、自宅に届けてもらうものです。



最初は不安かもしれませんが、インターネット詐欺などに十分注意しながら、ご家族や相談できる人と一緒に始めてみてはいかがでしょうか。

大垣 ネットスーパー [検索](#)

ネットスーパーの良いところ

- ◆自宅まで届けてくれる
(店舗まで行かなくてよい、重い荷物を運ばなくてよい)
- ◆時間を気にせず注文ができる
(好きな時間や空き時間に買い物ができる)
- ◆必要なものを確認しながら注文ができる
(買い忘れや買いすぎが無い)
- ◆予算に合わせて計画的な買い物ができる
(決済前に選んだ商品の合計金額が分かる)

▶ デジタル講座・相談窓口を開設

市では、地域団体の皆さんが、集会所などで開催するデジタル講座に、講師を派遣する「出張！はじめてのデジタル講座」を実施しています。

スマートフォンやパソコンの疑問や質問を個別に相談できる「デジタル相談」窓口も開設していますので、ぜひご活用ください。

【出張！はじめてのデジタル講座】

- ・対象／市内在住・在勤・在学の人で構成された5～10人の団体
- ・問合せ／情報企画課（☎47-8249）へ

【デジタル相談】

- ・対象／市内在住のデジタル初心者

相談方法	曜日	時間	ところ
窓口相談	月	13:30～15:30	綾里地区センター (綾野6-111-1)
	火～日	13:30～18:00	情報工房1階デジタルひろば (小野4-35-10)
電話相談	火～日	9:00～18:00	情報工房 (☎75-7008)