

利用してみませんか 便利で役立つ！

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の改善も期待できます。

今回は、こ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。

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れ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、市では離れて暮らす家族などによる見守りを支援するため、通信機能のある端末機を用いて安否や生活状況などの確認を行う見守りサービスの利用にかかる初期費用などを助成しています。

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、「我が家を見守り」を考えてみませんか。

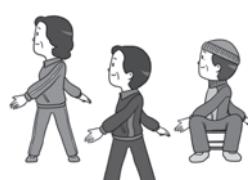
詳しくは、高齢福祉課(47-7424)へ。



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「おがっさいのおげんきい体操」、「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、国立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。



専用アプリの
ダウンロードはこちから



Android端末 iOS端末

※「自宅でできる体操動画」では、ご当地体操として「おがっさいのおげんきい体操」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、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
(買い物忘れや買い物すぎが無い)
- ・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・相談窓口をご活用ください

地域団体の皆さんからのご要望に応じて、地域の集会所などで開催され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」と、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」窓口を開設しています。ぜひご活用ください。

【出張！はじめてのデジタル講座】

講座内容や申込など詳しくは、市HPをご覧いただけます。情報企画課(47-8249)へ。



市HP

【デジタル相談】

相談方法	とき	ところ
窓口相談	毎週月曜日 13:30~15:30	綾里地区センター (綾野6-111-1)
	毎週火曜日~日曜日 13:30~18:00 (17:30受付終了)	情報工房1階デジタルひろば (小野4-35-10)
電話相談	毎週火曜日~日曜日 9:00~18:00 (17:30受付終了)	情報工房(75-7008)