

「ちゃちゃっ」と始めて「も～」っと**元気**に！

スマートフォンで **介 護 予 防**

説 明 書



- ・1回の配信は複数のプログラムを組み合わせで30分程度にまとめ、**毎週月曜と木曜に配信**されます。
- ・各配信は「運動」「知的活動」「創作活動」より構成されますが、毎回内容は異なります。
- ・各配信は、**配信後1か月間繰り返し視聴**できます。

具体的な各回毎の配信内容は、別紙「番組表」をご覧ください。

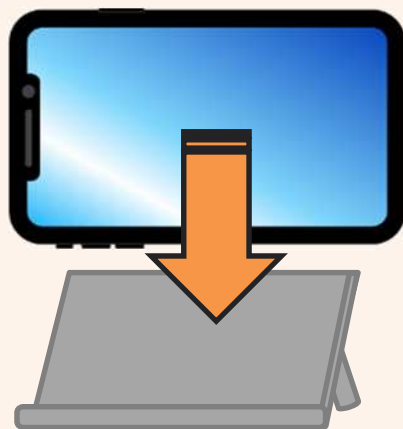
～概要編～

スマートフォンスタンドで快適に視聴できます

・配信を見ながら体操を行ったり、絵を描いたりするため、スマートフォンやタブレットを立てかけられる「スタンド」をご用意いただくことをお勧めします。

(注意)

・スタンドは情報機器の種類により異なります。
購入前に携帯・パソコンショップ、家電量販店等にご確認ください。



スマートフォンスタンド



スマートフォンを
持たずに実施できる!

ご家庭のテレビに接続して見ることができます

- ・スマートフォンの画面サイズによっては、動画が小さくて視聴しづらい場合があります。その場合、テレビやモニター等につなげる“接続コード”をご用意いただくと、動画を大画面に映して、快適にご視聴いただけます。
- ・必要かどうか各自でご判断いただき、必要であれば“接続コード”を購入ください。

(注意)

- ・接続コードはスマートフォンの種類により異なります。
 - ・またスマートフォンやテレビの機種によっては、接続コードが使用できないものもあります。
- 購入前に携帯・パソコンショップ、家電量販店等にご確認ください。



テレビやスマートフォンの種類によりテレビへの接続方法が変わります。
市ではわかりかねますので、必ず携帯ショップか家電量販店等へお問い合わせください。

パソコンやタブレットの画面から見る方法もあります

スマートフォンのショートメールに届いた文面をパソコン等のメールに送ると、パソコンやタブレットから動画をご覧いただくことができます。

(手順)

- ①ショートメールの本文をコピーする
- ②スマートフォンのメールの本文に貼り付ける
- ③パソコンのメールアドレスへ送信する
- ④パソコンのメールに届いたURLをクリック!

ショートメールをパソコンのメールに
送る作業は1回だけでOK!

ショートメールは定期的に届きますが、
そこに添付されているURLは毎回同じ
です。

ショートメールに届いたURLを
パソコンのメールに送っておくと
メールのURLをクリックすることで、パソコンで
動画を視聴できます



実践のコツ ①動画配信のプログラムは、繰り返し実践しても効果的です！

・本プログラムは運動に費やす時間は5分～10分程度と短いです。

“運動”や“体を動かす脳トレ”は、別途トレーニング時間を確保し、繰り返し実践すると効果的です。

動画配信では毎回鍛える部位を変えています。

ご自身で必要と感じる運動を組み合わせ、繰り返し実践しましょう。

この動きが効いたから、
「もう一度やろう！」

少し長めに実践
できるようになった！



この動きを覚えるまで
実践しよう！

前はできなかった動きが
できるようになった！



【お知らせ】健康プログラム(●月●日)

ビデオ配信事務局

To: 自分

0分前 詳細

こんにちは。●月●日のプログラムビデオを
ご案内いたします。

下記の「ここをクリック」または「URL」を
タッチして、本日配信のビデオを視聴ください。

ここをクリック

<https://aaa.bbbb.ccc/12345.html>



※何事も「やりすぎ」は禁物です。

体の不調を感じた際は無理をせず休みましょう。

ショートメールの案内ボタン(視聴リンク)から
何度でも視聴できます。

実践のコツ ②簡単なものも難しいものも一生懸命やろう！

・年齢を重ねるにつれ苦手意識になりやすい頭や体の動きを取り入れています、人それぞれに得意不得意が異なるため、プログラムによっては「簡単すぎる!」「難しすぎる!」と感じる内容もあります。脳への刺激を大きくするため、どちらの場合も一生懸命実施しましょう。

なんだ!
簡単すぎる
じゃないか



「簡単すぎる!」と思い、プログラムの実施を怠ると脳は活性化しません。
「より早く答えられるか?」「少しでも迷わなかったか?」など、より難易度の高いステップを目指し、自身で試行錯誤しながら実践してみましょう!



少しでも苦手
なところがない
か慎重に!

私には難しい。
もうやりたく
ない!



「難しいから」と考えることを諦めず、懸命に考えることで脳が活性化します。
難しいと感じた時こそ、脳が活性化するチャンスと捉え、考えてみましょう。
出来ないことを繰り返し実施することも重要です。



難しいほうが
脳が活性化
するんだ!

実践のコツ ③美術プログラム等は、自分のペースで、時折ビデオを停止しながら実践しよう！

- ・本プログラムの美術プログラム「芸術の時間」「脳活性アートARTMaN」は15分～20分程度の時間で一つの創作作品を作ります。
- ・動画内では配信時間の関係から創作時間を早めている場面があります。
創作時間が短いと感じた際は、動画を一時停止させ、自分のペースで納得のいく作品が作れるよう
ご対応ください。



実践のコツ

④声を出してプログラムを実践しよう！

- ・本プログラムの中には、脳トレや運動の際に「数を数えながら」実践するものや、音楽プログラムなどで「一緒に歌いながら」実践するものがあります。
目で見て声に出しながら覚えるとよく記憶できるように、声に出すことにより効果を上げるものや、同時に二つのことをして脳に刺激を与えるものなど、それぞれのプログラムに意味があります。
- ・プログラム内で講師が「声に出しながら実施しましょう」「一緒に歌いながら実施しましょう」と指示したら恥ずかしがらずに声を出して一緒に実施しましょう。

