

# 西東通信

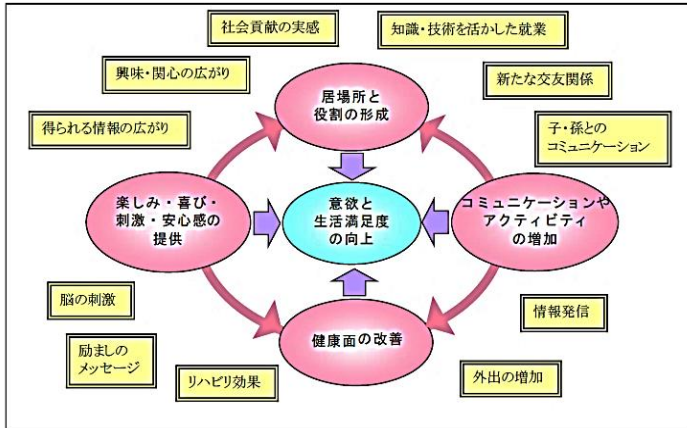
令和3年  
2月発行  
発行者  
**介護予防  
センター  
厚別西東**



With コロナ社会

## ICT挑戦で介護予防

図 I : 高齢者本人にとって ICT 利活用の効果



出典：総務省  
高齢者・障害者の ICT 利活用の評価及び普及に関する調査研究 報告書

ICTとは「情報通信技術」のことを言い、通信技術を使い「人と人とインターネット」「人と人」が繋がる技術を意味します。テレビ電話、ネットショッピング、動画鑑賞等、インターネットを利用すると自宅にいっても色々なことが可能となります。コロナ禍当センターでは、オンライン介

護予防教室を始めました。参加者自身が各々のパソコンやスマートフォンを操作。初めて挑戦する方が殆んどでした。総務省が ICT 利活用の効果を調査(図 I 参照)。脳の活性化、コミュニケーションの増加、興味・関心の広がり、

インターネットを利用すると、オンラインで遠方の家族と顔を見ながら話ができたり、ネットショッピングを楽しむこともできます。コロナ禍でスマートフォンを利用する方が増えています。最近、有名企業

**セキュリティ対策を  
していますか？**

ドコモショップ  
厚別西店  
佐藤 大輔氏

偽サイト、不審なメール等もあり、セキュリティ対策が必要です。また、インターネットを使うにはWi-Fi(ワイファイ)があると大変便利です。スマートフォン教室では、色々便利な使い方やセキュリティ対策についての話もしておりますので、是非教室に来てください。また、Wi-Fi(ネット環境)や、お困りのこと、他社スマホ利用者の方も、気軽にご相談してください。

居場所や役割の形成、健康面の改善等の効果が分かりました。ICTを利活用でき、便利さや効果を実感されている方はまだ少ないように思われます。インターネットを使用する時に知っておくべきこともあります。ドコモショップ厚別西店の佐藤大輔氏にお話をお聞きしました。



**「ウイルス警告」+「電話番号」  
それ、サギです**

- ① 画面に警告メッセージと電話番号が表示
- ② 電話をすると、片言の日本語を話す者が対応
- ③ 不要なソフトを買われたり、カード情報が盗まれる

ウイルス感染ステイマス。対策ソフト買っテクダサイ。クレジット番号入力シテクダサイ。

**【対策方法】**  
① 画面が表示されても無視をする。電話をしな。い。  
② 画面が消えない場合は、パソコンを再起動する。

一人で悩まず  
警察に相談を。  
北海道警察 #9110

**北海道警察から  
注意喚起情報**

介護予防カレンダーお持ちの方  
**祝日修正のお願い**

2021年の『海の日』は7月22日、『スポーツの日』は7月23日、『山の日』は8月8日に移動。  
7/19⇒7/22 10/11⇒7/23  
8/11⇒8/8、※8/9 振替休日

2021年の特別措置	
7月22日(木曜日)	オリンピック開会式の前日
7月23日(金曜日)	オリンピック開会式当日
8月8日*(日曜日)	オリンピック開会式当日

裏面もご覧ください

# 楽笑体操の紹介④

ICTを活用した介護予防

ICTを活用すると、介護予防に関する多くの情報を得ることができます。教室参加しているような感覚で運動もできます。Wi-Fi(ワイファイ)に繋がっているとデータ通信料はかかりません。Wi-Fiがない場合は、ご自身の通信量のプランを確認してください。

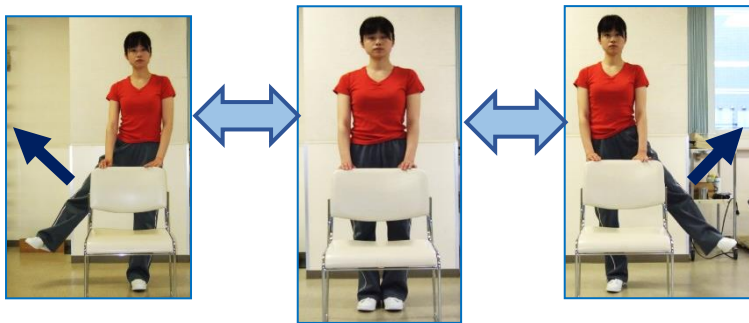
足の筋力向上を図る  
転倒予防体操



## 6. 椅子につかまって 足を外側に開く運動

効果：お尻まわりや大腿骨外側の筋力を維持します。

椅子の後ろに立ち椅子の背をつかんで、4拍かけて片足を15～20センチ位横方向に上げていき、4拍かけて下ろします。この時に身体が斜めにならないように注意します。(左右交互に8回繰り返します)

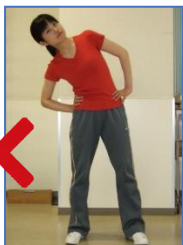
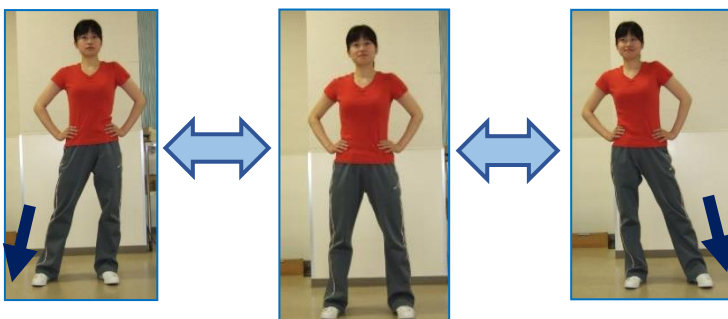


Point  
身体は、なるべく横に傾かないようにして脚をあげます。

## 7. 立った姿勢で左右への重心移動

効果：足全体の筋力を維持するとともに、立った姿勢で左右方向へのバランスを保つ能力が維持されます。

椅子の後ろに立ち、椅子の背をつかんで足を肩幅よりやや広く開き、できるだけ身体を真っすぐに保ちながら、片方の足に体重をかけて8拍保ち、次に反対の足に体重を移動して8拍保ちます。(左右4回繰り返します)



Point  
片足に体重をしっかりかける。上半身は傾かないようにする。



おすすめの動画

サッポロスマイル体操の動画は  
札幌市のホームページでご覧いただけます!!



サッポロスマイル体操 検索

YouTube



かいごよぼうTV

札幌市の介護予防センターの有志、厚別区で活躍中の理学療法士が集結して、日々積み重ねた介護予防のノウハウを発信。『タオル体操』『筋力トレーニング』『シニアヨガ』等の動画を配信。



### スマートフォン教室



スマートフォンを安心・便利に使うために、まずはスマートフォン教室に参加してみてください。ドコモショップ厚別西店Tel 0120-890-540 やソフトバンク厚別東Tel 011-805-0460 で開催しています。教室に参加するには予約が必要ですので、各店舗へご連絡してください。



発行者・お問い合わせ先

介護予防センター厚別西東

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4階  
☎896-5019

介護予防センターは札幌市の委託事業です