

【特集】

楽しみながら介護予防 ——オンライン介護予防事業——

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出自粛生活が続くことによる筋力低下や心身の活力低下といった「フレイル」と呼ばれる高齢者の機能低下が危惧されています。

こうした中、町ではオンラインにより活動の幅を広げるとともに、介護予防にもつなげてもらおうとタブレット端末を20台用意し、65歳以上の高齢者に無償で貸し出しする取り組みを始めました。

この取り組みは、タブレットを3カ月間無償で貸し出し、新型コロナウイルスの感染リスクを抑えながら、オンラインで趣味や運動、脳トレなどをしてもらい、介護予防にもつなげようとするものです。オンラインとは、パソコンやタブレットなどの機器がインターネットにつながっている状態のことをいいます。

タブレットになじみの薄い高齢

者も多いことから、町ではタブレ

ットの操作方法を学ぶ「オンライン介護予防教室（おうちでサロンの教室）」を開催しました。オンライン教室は、タブレット端末の台数分である20人を定員として3月から6月まで計8回開催しました。

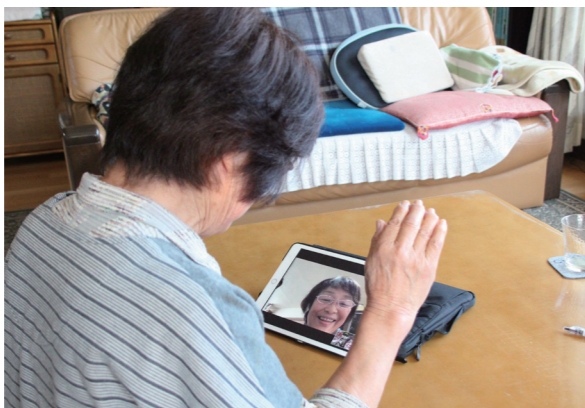
参加者は、タブレットの電源の入れ方や充電の仕方など、基本的な操作方法から、オンライン会議システム「Zoom（ズーム）」の使い方までを学びました。ズームとは、自宅等にいらしてもタブレットなどを使用してセミナーや会議などに参加できる機能です。

今月号では、オンライン介護予防教室に参加し、自宅でも積極的

にタブレットを使っているという廣田多喜子さんと鈴木麗子さんを訪ねました。二人には実際にタブレットを使ってもらい、お互いにそれぞれの自宅から会話をしていた

後、お話を聞きました。

ので、初めのうちは使い方が分からないことだらけでした。ですが、教室を開催していただいたおかげで、友だちと一緒に楽しく学べましたし、講師の佐々木圭一先生の教え方も上手でしたので、だんだんと使えるようになりました。



上／廣田さんとタブレットを使って会話する鈴木さん。
下／タブレットの画面に映る廣田さん。



プロフィール

鈴木麗子さん（75歳）
白糠町生まれ。夫と2人暮らし。
趣味はお花や山登り。これまで
雌阿寒岳、雄阿寒岳、旭岳、富
士山などに登りました。自宅や
庭には鈴木さんが育てた花がた
くさん飾られています。

——実際にタブレットを使ってみて、操作方法などで難しいところはありませんでしたか。

廣田多喜子さん（以下、廣田さん）
タブレット画面に触れてしまい、画面表示が切り換ると焦ります。

廣田さん 4回目の教室からは「ズーム」という機能を使って、参加者同士がオンラインでコミュニケーションをとりました。コロナ禍で外出自粛の中、タブレットの画面越しですが、参加者皆さんの顔を見ることができてうれしかったです。

——タブレットを使うメリットはどのようなところにありますか。

廣田さん 今は外で会ってお話をしたりということができないので、タブレットでオンラインができれば、自宅にいらしても相手の顔を見ながらお話しができるので、とてもいいと思いました。たとえば、入院している場合などは、今は面会もできませんから、そういうときにタブレットがあると、いいですね。顔を見られたら安心できますからね。良い点はたくさんあると思います。

鈴木さん ちょっと調べものをしたりするのに便利です。スマートフォンでもできますが、タブレットの方が画面が大きくて見やすいです。タブレットの使い方



プロフィール

廣田多喜子さん（68歳）
白糠町生まれ。夫と2人暮らし。
趣味はウォーキング、手芸。毎
日7千歩くらいを歩いています。
55歳で介護福祉士の資格を取得
し、65歳までヘルパーを務めま
した。現在は週2～3回、介護
施設で調理をしています。



上／鈴木さんとタブレットを使って会話する廣田さん。
下／タブレットの画面に映る鈴木さん。

見たことのない画面になると、どうしたらいいのかわからなくなるんです。そういうときは、主人に助けてもらいます。私は主人と二人で「オンライン介護予防教室（以下、教室）」に参加したので、町からタブレットを2台借りまし

を覚えてくると、いろいろなことができますね。私は花が好きなので、タブレットの背景画面を自宅の庭で写した花にしています。ほかに「脳トレゲーム」や「運動」などをやりました。

——タブレットは誰でも使えるようになりますか。

鈴木さん 私でも使えたので大丈夫ですよ（笑）。楽しく使わせていただきました。本当にいい経験をさせていただいたと思っています。感謝しています。

オンライン介護予防教室

町では対象者を新たに、オンライン介護予防教室を開催する予定です。開催日などが決まりましたら広報やホームページ等でお知らせします。オンライン介護予防事業についてのお問い合わせは、介護福祉課介護支援係 ☎2-2171内線(527・528)まで。