

# 第1回

# スマホで長生き☆ 健康コラム



監修

NPO 法人『介護予防で日本を元気にする会』

理事長 光岡 眞理

国際ジェロンテクノロジー学会員。  
高齢者のデジタル活用をテーマに、研究者として自治体と連携し高齢者の健康寿命の延伸を目的に活動中。



## 「スマホは若い人のもの」と思っていますか？

実は、日本の60歳以上のスマートフォン所有率は2024年の調査で70%を超えており、シニア世代向けに工夫された使いやすい機種やアプリも次々と登場しています♪

### ★スマホで広がる情報の世界

スマホがあれば、イベント情報、天気予報、病院の予約、買い物の割引情報など、必要な情報が即座に入手できます。特に災害時には、リアルタイムで状況を把握し、迅速に連絡を取り合えるため、安心して行動できます。

### ★スマホで脳を活性化！認知症予防にも効果的

スマホを使い、指先を動かしたり新しい操作を覚えたりすることで、脳に刺激を与えることができます。シニア向けの脳トレアプリやオンライン講座を活用すれば、楽しみながら認知症予防にもつながります。

### ★まずは一步を踏み出してみましょう！

「難しそう」と思わずに気軽にチャレンジしてみましょう！  
きっと、新しい楽しさや便利さに出会えるはずです。

今回は、スマホをもっと便利に使うための具体的な方法やおすすめアプリについてご紹介します。  
お楽しみに♪



## スマートフォンの基本的な使い方

## LINE公式アカウント「脳若365」に登録してみませんか？

### ■ iPhoneとAndroid

ご自分のスマホが何かご存じですか？  
iPhoneとAndroidの違いはOSの違いです。

OS(頭脳)を作ったのは  
**Apple社**



本体を作ったのも  
**Apple社**

OS(頭脳)を作ったのは  
**Google社**



本体を作っているのは  
Googleの他にもソニー  
シャープ・サムスンなど  
さまざまな会社

利用するためにはiPhoneはApple ID、AndroidはGoogleアカウントを登録して利用します。自分のスマホがどちらか確認して、記入しておきましょう。LINEをお使いの方はLINEのパスワードも記入しておく、機種変更などの際に便利です。

※ただし、保管の際は取扱いに注意しましょう！

全国の自治体でも採用されている、LINE公式アカウント「脳若365」に登録してみませんか？

会員の皆さま限定でスマホの使い方や健康のお話を定期配信いたします。LINE友だち追加後、トーク画面から「ぜんこうだより」と合言葉をメッセージ送信してください。

登録は  
“無料”  
です♪



※Wi-Fi環境外での利用や、料金プランによって通信料が発生します。  
※個人情報をいただくことはございません。  
※受信をやめたい時はいつでも中止できます。

お問い合わせは、LINEでメッセージ送信もしくは下記にお電話ください。

＜特定非営利活動法人 介護予防で日本を元気にする会＞

☎ : 092-980-1652

受付時間：9:00～16:00(土・日・祝日除く)