スマートフォンを活用して心と体とつながりづくり

ポケットサロン小杉

発足のご案内

学校法人浦山学園　USP事業推進部

ポケットサロン小杉

戸破地域



浦山学園USP

三ケ地域

4つの目標
①スマートフォン活用
②アンチエイジングの実践
③学生の実践的教育
④共通のテーマで街に出る

富山情報ビジネス専門学校
ICTをぶ学生

富山福祉短期大学
高齢者の健康づくり
をぶ学生

スマートフォンを活用して心と体とつながりづくり

若々しいシニアになるアンチエイジング活動

- 日々の生活に便利に使える
- 安全・安心な活用
- 便利に使っている人から学ぶ
- 若者（学生）から学ぶ
- 何度でも聞ける（忘れても教えてもらえる）
- 一人ひとりのペースで学ぶ
- 一人ひとりの目標は違っても良い

ICTのバリア（障壁）フリーへ

①スマートフォン活用

- ウォーキング、運動量の記録、血圧、体重、心拍数などの記録にスマートフォンやスマートウォッチを活用　意識的に健康管理
- 記録をもとにアドバイスを受ける
- エクササイズ（簡単な運動）
- いつでも声をかけあえる
  つながりづくりにスマートフォンを活用
- 関連セミナーで詳しく学習
  （富山福祉短大地域つくりかえ講座）
- 経験や学んできたことを若者に教える（若者のお手本になる）





＊スマートフォンと通信しデータを記録する機能を持った器具＝IoT健康器具

②アンチエイジングの実践

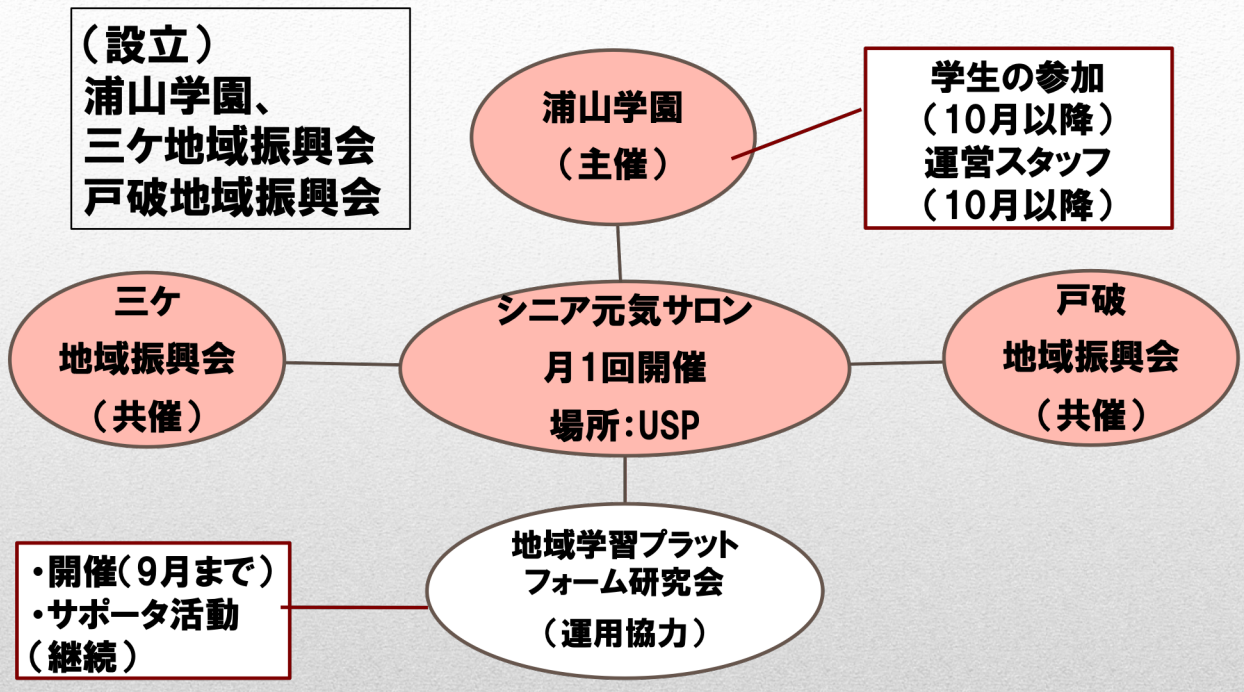


- 介護、福祉を地域の現実から学ぶ
- ICTやIoTを活用した介護、福祉の新しい取り組みの研究
- スマートフォン等の新たな活用ニーズを学ぶ
  （アプリ開発の学習）
- シニアから社会を学ぶ

③学生の実践的教育

- 若者の感覚で街を学ぶ
- 若者にとっての街の魅力を一緒に考える
- 地域の課題をシニアと一緒に考える

④共通のテーマで街に出る



開催の体制