

簡単操作マニュアル ～けんしょう炎予防プログラム～

トップ画面

スマートフォン(以下、スマホ)の場合には右のような画面が表示されます。これをトップ画面といいます。なお、PC 等大きな画面では3列×3行で表示されることがあります。

このけんしょう炎予防プログラムには【はじめに】、【なぜ予防なのか】、【セルフチェック】、【手と手首の病気】、【ストレッチ】、【抱っこと体の使い方】、【寝かしつけと育児グッズ】、【まとめ】の8つの章で構成されています。初めての方は、上から下(PCなどでは、左から右、上から下)の順で学習してください。



スマホの画面

PCの画面

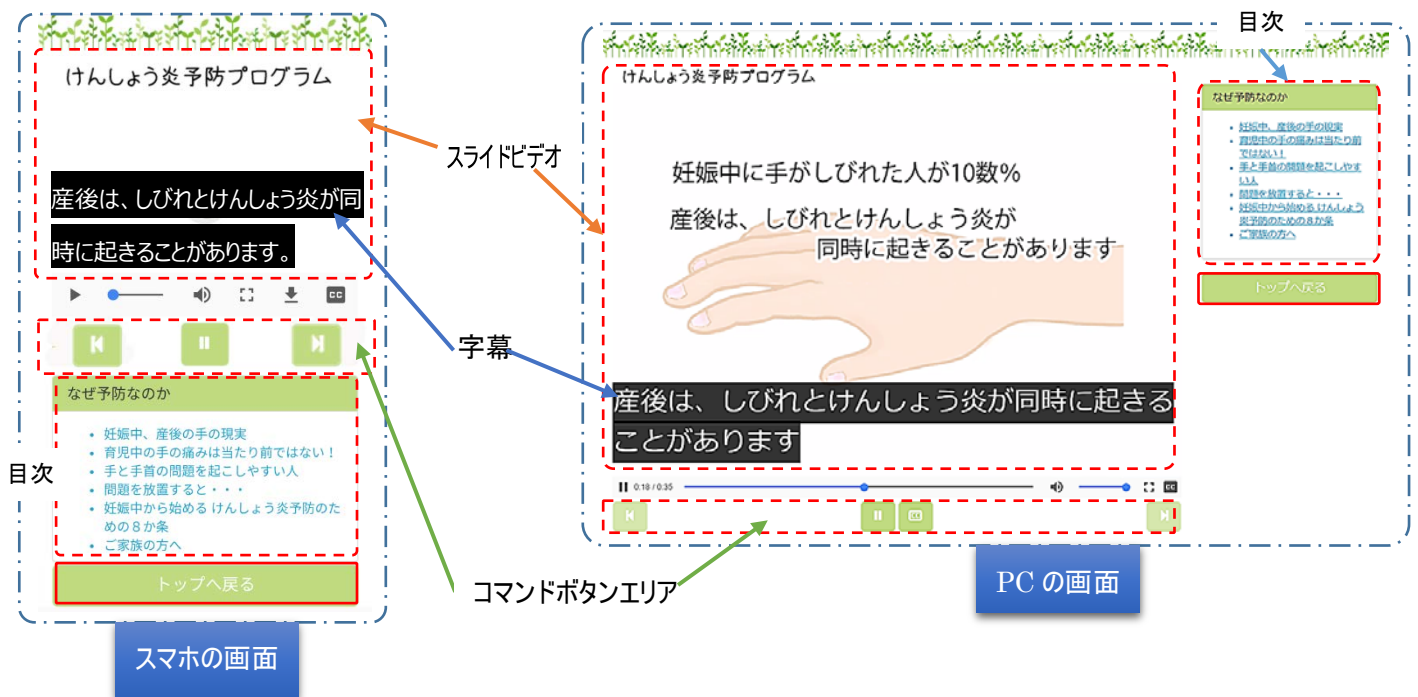
スライドビデオ

それぞれのボタンをタップ(クリック)すると、下のような画面が表示されます。

スマホでは などの再生ボタンが表示されます。これをタップすると、スライドビデオと音声再生されます。PC などでは自動的に再生が始まります。画面下部の各コマンドボタンの意味は、下記の通りです。それぞれのボタンをタップして再生、一時停止、字幕表示などを行います。なお、お使いの環境(機器、ブラウザ)により字幕の表示方式が異なりますのでご注意ください。

目次内にはこの章の中の節の見出しが表示されています。ご覧になりたい見出しをタップ(クリック)すると、そのスライドビデオを表示する準備が完了します。スマホでは が表示されるので、これをタップするとスライドビデオが再生されます。

【トップへ戻る】をタップするとトップ画面に戻ります。



スマホの画面

PCの画面

- : 再生
- : 一時停止
- : 字幕の ON/OFF
- : 前・次のスライドの表示
- : トップ画面に戻る

Hand10 を使っ たセルフチェック

Hand10 によるセルフチェックの画面だけは他とは操作が異なります。

右図はセルフチェックの画面です。質問は画面上部の水色の点線部に表示されます。この質問に対するあなたの先週 1 週間の状態で、全く問題ない場合には 0 点、全くできない 10 点を選択します。選択の方法は、赤点線部にあるスライダーの下の値をタップ(クリック)することで水色のバーが伸び縮みします。バーが長いほど状態がよくないことを示します。

全 10 問に対して回答すると、合計点とあなたのけんしょう炎の評価結果が表示されます。この結果を参考に、セルフケア或いは手の外科(専門医)による治療を行ってください。

なお、この結果はあくまで目安です。異常が認められない場合でも、ご心配の場合には手の外科(専門医)に相談してください。



ご注意

1. 表示する表示機器(デバイス)により表示方法や表示されるボタンが異なります。
2. インターネットエクスプローラ IE などブラウザのバージョンにより表示できない場合や機能が制限される場合があります。その場合には、他の表示機器(デバイス)やブラウザを変更してください。なお、本プログラムが正しく動作する環境は下表の通りです。

ブラウザ名	メーカー	動作可能なバージョン
インターネットエクスプローラ IE	マイクロソフト	11 以降
Edge	マイクロソフト	14 以降
Chrome	Google	54 以降
Safari	Apple	9.3 以降
Chrome for Android	Google	53 以降