

简单操作手册 ~腱鞘炎预防方案~

首页画面

使用智能手机（以下简称“智能手机”）时，显示右侧画面。该画面称首页画面。此外，在 PC 等大屏幕中，可能会以 3 列×3 行来显示。

本腱鞘炎预防方案由【前言】、【为何要预防?】、【自检】、【手与手腕的疾病】、【伸展】、【抱孩子与抱孩子时身体的使用方法】、【哄孩子睡觉与育儿用品】、【总结】共八章组成。首次使用者，请按从上至下（在 PC 等设备中，按从左至右、从上至下）的顺序进行学习。



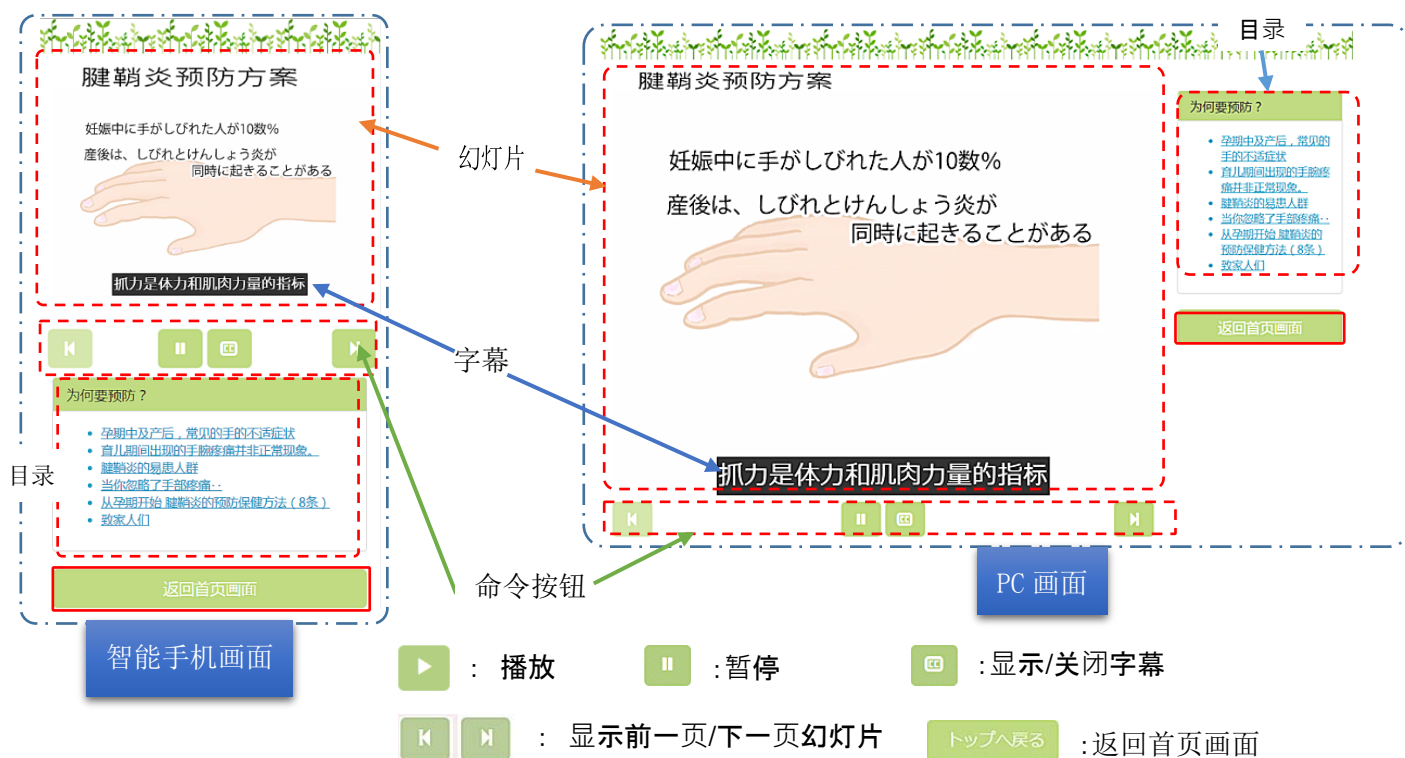
幻灯片视频

点击（单击）各按钮，将分别显示以下画面。在智能手机中，将显示 ▶▶ 等播放按钮。点击此按钮，则播放幻灯片视频和音频。在 PC 等设备中，将自动开始播放。画面下方各命令按钮的含义如下。点击各按钮，将进行播放、暂停、显示字幕等操作。此外，根据使用环境（设备、浏览器），字幕的显示方式有所不同，敬请注意。

目录中将显示本章各节的标题。点击（单击）您想浏览的标题，则播放该幻灯片视频的准备工作完成。在智能手机中会显示 ▶▶ ，只点击此处便可开始播放幻灯片视频。

点击【返回首页】，则返回到首页画面。

教材为日语版。请使用西班牙语/中文版字幕。



通过 Hand10 进行自检

只有通过 Hand10 进行自检的画面与其他操作不同。

右图为自检画面。

问题会显示在画面上方的浅蓝色虚线部分中。针对该问题，依照您此前一周的情况，完全没问题时选择 0 分，完全无法完成时选择 10 分。选择的方法是通过点击（单击）红色虚线部分中滑动条下的数值，浅蓝色的分数条将伸缩。分数条越长，则表示状态越不好。

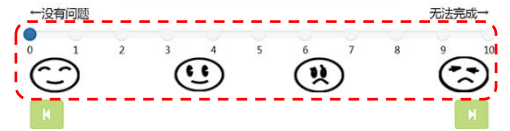
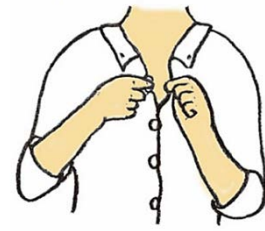
回答全部的 10 道问题后，将显示总分数与您的腱鞘炎评估结果。请您参考该结果，通过自我保健或手外科（专科医生）进行治疗。

此外，本结果只是一个大致标准。即使未发现异常，若您有所担心，也请咨询手外科（专科医生）。



腱鞘炎预防方案

2. 双手扣上·解开衬衫的钮扣



注意事项

1. 根据用于显示的显示机器（设备），显示方法与显示的按钮有所不同。
2. 根据 Internet Explorer IE 等浏览器的版本，有可能出现无法显示或功能受限的情况。此时，请更换其他显示机器（设备）或浏览器。此外，本方案的正常操作环境如下表所示。

浏览器名称	厂商	可操作版本
Internet Explorer IE	Microsoft	11 以上
Edge	Microsoft	14 以上
Chrome	Google	54 以上
Safari	Apple	9.3 以上
Chrome for Android	Google	53 以上