

てくポ登録者交流会

～てくポを使いこなす!使い方のおさらい～

登録者アンケートやお問い合わせで多くいただく質問を抜粋してご紹介します。

Q 歩数がカウントされない、実際より少ない

A スマートフォン本体設定が省電力モード(最適化)になっている可能性があります。

省電力モード(最適化)が働いていると画面OFF時に歩数を感知するスマートフォンの各種センサーが働かなくなり、歩数がカウントされない場合があります。

解決策

スマートフォン本体の設定を変更してみましょう。
設定方法はスマートフォンの製造メーカー・機種により異なります。
代表的な機種毎の設定方法は別紙1をご確認ください。



Q 食事記録の基準は？チーズは良くて牛乳はダメ？

A 脳にいいアプリは認知症予防を目的に開発されたアプリ。
食事記録の品目は脳にいいとされる食材です。

解決策

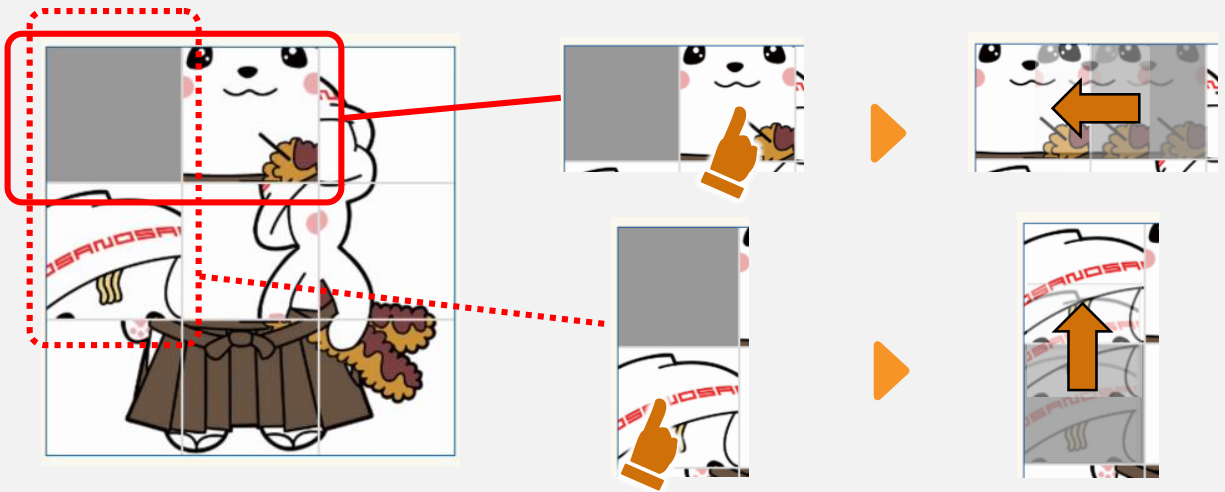
食事記録は自分流にアレンジしていただいて構いません。
例えば、チーズなら乳製品全般OK、わかめは海藻類でOK、しいたけならきのこ類でOKなどバランスよく様々な栄養をとり、食生活に関心を持ちましょう。
脳にいいアプリの品目の効能は別紙2をご確認ください。



Q スライドパズルの動かし方がわからない

A グレーのマスに上下左右で隣り合うマスのみが動きます。

イラストが9マスに分割され、そのうち1マスが抜けた状態(グレーのマス)でパズルが始まります。そのグレーのマスに上下左右で隣り合うマスに触ることで絵柄がスライドしていきます。



Q 間違い探しが難しくわからない

A 間違い探しをしている間も正しい絵柄を確認することができます。正しい絵柄と見比べると探しやすくなります。



「正しい絵柄を見る」を
タップすると…

「パズルに戻る」を
タップすると…