

No.216

2026年度9月例会

東日本ヤマハOB会
パソコン同好会

今月のトピックス テーマ

「高齢者とAI」

そもそも AI とは何っ？

AI(人工知能)とは、一言でいうと「人間の脳のように、自分で『学ぶ・判断する・予測する』ことができるコンピューターの技術」のことです。

英語の **A**rtificial(人工的な)**I**ntelligence(知能)の頭文字を取って**AI**と呼ばれています

今までのコンピューターと何が違うのか、何ができるのかを3つのポイントで分かりやすく説明します。

1. 普通のコンピューターとの決定的な違い従来のコンピューターとAIの違いは、「人間が1から10までルールを教える必要があるかないか」にあります。

普通のプログラム：

人間が「こうなったら、こうなさい」とすべての命令（ルール）を書き込む必要があります。想定外のルールには対応できません。

AI（人工知能）：

大量のデータ（経験）を読み込ませることで、AIが自分自身で「ルールや特徴」を見つけ出します。

例えば「犬の画像」を見分けるとき...普通のプログラムだと「耳が三角形で、鼻が黒くて...」と人間が特徴を細かく指定しなければなりませんが、AIは数千枚の犬の画像を見るうちに、自分で「これが犬の共通点だ！」と学習して見分けられるようになります

2. AIが今できる「4つの得意技」

現在のAIは、大きく分けて次の4つの能力で私たちの生活を支えています。

得意技具体例

- 見分ける(認識): スマホの顔認証、医療画像から病気を見つける
- 予測する: Googleマップの到着予定時刻、翌日の売上予測
- 分ける(分類): 迷惑メールの自動フィルター、写真の自動アルバム分け作り出す
- 質問への回答: (ChatGPTなど) 画像・文章・音楽の自動作成

3. 最近よく聞く「生成AI」って何？

最近ニュースなどで話題のChatGPTや画像生成ツールなどは、AIのなかでも「生成AI（ジェネレーティブAI）」と呼ばれる最新のタイプです。

これまでのAIは「データを分析して予測する」「本物か偽物かを見分ける」といった役割が中心でした。

しかし、生成AIは学習した膨大なデータをもとに、人間のように「新しい文章や画像、アイデアをその場でゼロから作り出す」ことができるようになり、世界中に大きな衝撃を与えています。

従来型AIと生成AI

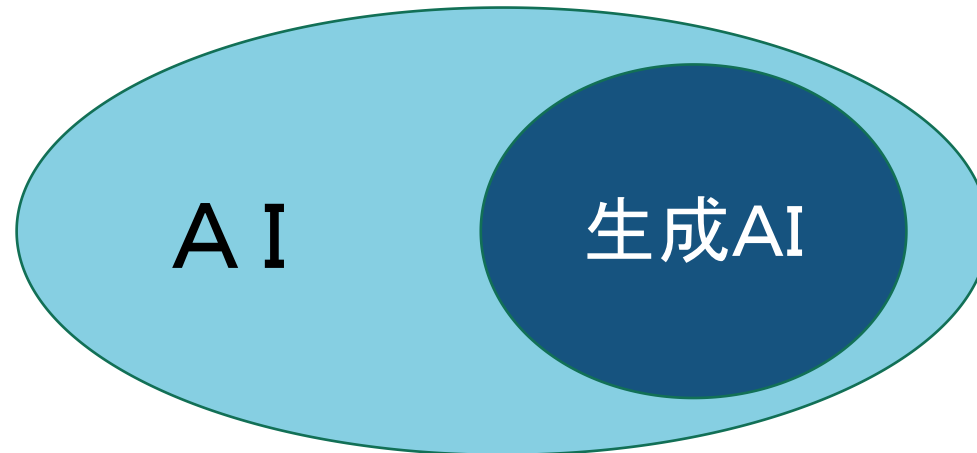
AI

AIの分野・用途別分類

種類	概要	活用方法の例
識別系	音声や画像、動画、言語などのデータを特定し分類する技術。	・医療画像の診断 ・顔認証システム ・工場の不良品検知 など
予測系	過去の蓄積されたデータに基づき、将来の数値や状況の推移などを算出する技術。	・天候の予測 ・社会情勢の予測 ・消費者ニーズ・顧客行動の予測 など
会話系	人間が日常で使う言語を理解し、対話や文章による応答を行う技術。	・チャットボット ・AI音声対応 など
実行系	周囲の状況を判断しながら、特定の目的を達成するために機器の制御などを行う技術。	・車の自動運転 ・掃除ロボット ・物流倉庫のピッキングロボット など
生成系	学習した膨大なデータをもとに、テキストや画像、音声、映像などの新しいコンテンツを作り出す技術。	・広告用画像の作成 ・記事の執筆 ・プログラミングコードの生成 など

「AI」と「生成AI」の最大の違いは、「すでにあるデータから『予測・判断』するだけか」、それとも「データをもとに『新しいものをゼロから作り出す』か」という点にあります。

「AI」という大きなグループの中に、最新の進化形として「生成AI」が含まれているイメージです。



1. 役割の決定的な違い

- **従来のAI**(判別・予測型) = 「**データ分析のプロ**」
すでに存在するデータを分析して、「予測する」「見分ける」「分類する」のが得意です。
- **生成AI**(ジェネレーティブAI) = 「**クリエイター**」
学習したデータをもとに、人間のように「新しい文章、画像、音楽、プログラムコード」などをその場で新しく作り出すのが得意です。

2. 「犬の画像」で見る具体例の違い

同じ「犬」をテーマにしても、できることが全く違います。

従来AI:

犬の写真を見せると、「これは98%の確率で犬です」と見分けます。

生成AI:

「柴犬が宇宙服を着て月を歩いている絵を描いて」と頼むと、世の中にない新しい画像をゼロから描きました。
(Google Nano bananaで制作)



生成AI:

さらに「宇宙服の色を赤に国旗を日の丸にして」と頼みました。すると...



3. 特徴の比較まとめ

比較項目	従来のAI(判別・予測型)	生成AI(ジェネレーティブAI)
主なアウトプット	数値、確率、Yes/Noの判断 分類文章、	画像、音声、動画、
プログラミング 身近な活用例	• スマホの顔認証 • 迷惑メールの自動振り分け • クレジットカードの不正利用検知 • お掃除ロボットの障害物回避	• ChatGPT(文章作成、要約、翻訳) • Midjourneyなどの画像生成 • 音声の自動読み上げ
指示の出し方	システムが自動でデータを処理 (人間が裏でプログラム)	人間が日常会話の言葉 (プロンプト)で直接指示する
苦手なこと	まったく新しいアイデアや 文章を作ること	100%正確な事実を答えること (嘘をつくことがある)

生成AIの種類	概要
テキスト生成	プロンプトに応じて文章を自動で作成する技術 記事やキャッチコピー、メールの文面、資料作成などに役立つ
画像生成	テキストや画像などのプロンプトを入力することで、SNSや広告などで使う高品質なイラストを自動で生成できる技術
動画生成	テキストや画像などを入力し、新しい動画の作成や編集を行える技術 SNSで使用する短尺動画などを効率的に作成できる
音声生成	テキストや動画などで指示すると、人間のように自然な話し方を再現する技術 ナレーションやデバイスの音声などに活用できる
音楽生成	テキストから新しい楽曲を自動で生み出す技術 プロモーション用ムービーのBGMやオープニングで流す曲などを作成できる

これまでのAIは、人間の仕事を「**自動化したり、予測をサポートしたりする道具**」でした。

一方の生成AIは、人間の「**思考や創作のパートナー(相棒)**」として、一緒にアイデアを出したり作品を作ったりできるまでに進化した技術です。

高齢者の AI との付き合い方

高齢者のためのAIとは、

- 1 「孤独の解消(話し相手)」
- 2 「健康・生活の見守り」
- 3 「認知機能の維持」
- 4 「介護負担の軽減」

などを目的とした、シニア世代の生活を豊かにし自立を支援する人工知能技術やサービスのことです。

従来のインターネット検索のように「自分で情報を探して読み解く」必要がなく、AIが音声や簡単な文字で直接答えをまとめて教えてくれるため、機械操作が苦手な高齢者にこそ恩恵が大きい技術として注目されています。

1. 孤独を癒やす「話し相手・相談相手」

一人暮らしの高齢者の孤立を防ぐため、AIを搭載したロボットやスマートスピーカーが自然な日常会話の相手をします。

24時間いつでも対応: 夜間やふとした時に、愚痴や他愛のない話をいつでも聞いてくれます。

心のつながり: AIが過去の会話や個人の趣味を学習し、「自分のことを覚えてくれている」という安心感や愛着を生み出します。

2. 家族も安心な「スマート見守り」

離れて暮らす家族に代わり、AIが日常の安全を確認します。

体調や状況の確認: 毎日決まった時間にAIから電話がかかってきて体調を尋ねたり、会話の内容から異常を察知して家族にレポートしたりします。

行動・異常の検知: 部屋に設置したセンサーやAIカメラ、腕時計型のヘルスケア端末を通じ、転倒や体調の急変、トイレの回数などを24時間体制で把握します。

3. 脳を活性化する

「認知機能の維持」

AIと対話することは、脳への良い刺激になります。

「考える・話す」の繰り返し

AIの質問に対して「思い出す」「考えて言葉にする」プロセスが、言語能力や記憶力の維持に役立ちます。

脳トレ機能

AIと一緒にしりとりやジャンケン、クイズ、昔の思い出話（回想）をすることで、楽しく認知症予防に繋がられます。

4. 快適な「生活・家事のサポート」

最新の生成AI（ChatGPTなど）をスマートフォンの音声操作などと組み合わせることで、生活の利便性が格好に向上します。

音声での疑問解決:「今日の天気は?」「〇〇の料理のレシピは?」「ここから一番近い病院は?」と声で聞くだけで、AIが即座に教えてくれます。

リマインダー機能:「お薬を飲む時間です」「明日はゴミの日です」など、忘れがちな予定を声で教えてくれます。

注意点！！

高齢者がAIを使う、または家族が導入する際には、以下の点に気をつける必要があります。

情報の不正確さ: AIはもっともらしい嘘(誤った情報)を言うことがあります。特に病気や健康に関する情報はAIの言葉を鵜呑みにせず、必ず専門医に相談してください。

個人情報の保護: 氏名、住所、電話番号、資産や口座情報などの重要な個人情報はAIに入力しないよう注意が必要です。

高齢者の脳トレにAIが役立つ理由

1.「考えて話す」

アウトプットによる脳への刺激AI（スマートスピーカーや対話アプリなど）との会話では、相手の言葉を理解し、自分の経験や記憶をたぐり寄せて言葉にするという複合的な頭の回転が必要です。

回想（昔の思い出話）：「若い頃の思い出」や「好きだった料理」などを話すプロセスは、記憶を司る脳の部位を刺激します。

応答と思考：単にボタンを押す作業と違い、自分の頭で文章を組み立てて発話するため、認知機能の維持に効果的です。

2. 飽きさせない

「パーソナライズ（個別最適化）」

従来の脳トレ本やゲームは内容が固定化されがちですが、AIは利用者のレベルや興味に合わせてコンテンツを変化させます。難易度の自動調整: 出来具合に合わせてクイズやしりとりなどの難易度を調整してくれるため、「難しすぎて嫌になる」「簡単すぎて飽きる」ことはありません。

個人の嗜好に合わせた話題: ユーザーが関心のある分野（歴史、料理、旅行など）に沿った問題や話題を提示できます。

3. 24時間いつでも「待たずに」付き合ってくれる

人間相手だと「同じ話を何度もすると嫌がられるかも」「夜遅くに話しかけるのは申し訳ない」と気を遣ってしまいますが、AIにはその心配が不要です。

何度でも繰り返せる: 記憶力のトレーニングとして同じ質問や話を繰り返しても、根気強く丁寧に応答してくれます。

孤独感の解消: 孤独は認知機能低下のリスクを高めると言われていますが、24時間いつでも話し相手がいることで、気持ちの安定と頭の活性化を両立できます。

4. ゲーム感覚で楽しく続けられる多様なプログラム

会話だけでなく、多様な脳トレメニューを音声や画面を通して提供できます。

- **多彩な頭の体操:** しりとり、じゃんけん、計算クイズ、イントロ当てクイズ、歴史の知識テストなど、日替わりで楽しめます。
- **うっかり防止のリマインダー:** 「今日の日付や予定を答える」といった日常的な確認も、認知トレーニング（見当識の維持）として機能します。

まとめ

AIを活用した脳トレの最大の強みは、「間違えても恥ずかしくない安心感」と「対話を通じて楽しく脳を動かせる継続性」にあります。

操作も声で話しかけるだけのものが増えているため、機械が苦手なシニア層でも無理なく取り入れられる点が高く評価されています。

No.216

2026年度9月例会

東日本ヤマハOB会
パソコン同好会

終了

ックス テーマ

者とAI」

ふろく

おすすめの脳トレアプリ

脳にいいアプリ(総合健康・認知症予防)

特徴: 脳トレゲームだけでなく、歩数(運動)や食事の記録も一括管理できる認知症予防アプリです。おすすめ理由: AIが個人の状態に合わせておすすめの脳トレや活動を提案してくれるため、これ1つで総合的な生活習慣の改善につながります。

みんなの脳トレ～脳年齢がわかる脳トレ～(計算・記憶・観察)

特徴: 簡単な計算、間違い探し、パズルなど6種類のゲームを直感的に遊べる定番アプリです。おすすめ理由: 「脳年齢」が測定できるため、自分の成長や変化が目に見えてモチベーションを維持しやすくなっています。

Dr.脳トレ(webブラウザ対応・インストール不要)

特徴: 医師監修の脳トレメニューが毎日配信されるサービスです。おすすめ理由: アプリをストアからダウンロードする必要がなく、Webサイトを開くだけで簡単に遊べます。スマホ操作に慣れていない方にもやさしい設計です。

HAMARU(計算脳トレ)

特徴: 画面上部から落ちてくる数字の計算問題を、爽快な音と綺麗な画面で解いていくゲーム感覚のアプリです。おすすめ理由: 反射神経と計算力を同時に鍛えることができ、パズルゲームが好きな方に特に向いています。

ぴたっとハマる(ナンプレ・パズル系)

特徴: 定番の数独(ナンプレ)やクロスワード、クロスワードパズルなど、じっくり頭を使うパズルアプリ。おすすめ理由: 時間制限を気にせず自分のペースで思考力や集中力を鍛えたい場合に最適です

万能型(文章作成・アイデア出し・作業全般)日常の質問から仕事の効率化まで幅広く使える代表的なサービスです。

1. **ChatGPT(OpenAI)** 特徴: 世界で最も利用されているAI。文章作成、プログラミング、画像生成、データ分析など対応範囲が広くバランスが良い。料金: 基本無料(高性能なモデルや追加機能が使える有料版あり)
2. **Claude(Anthropic)** 特徴: 自然で高品質な文章作成と長文の解釈・要約が得意。長大な資料や小説などの読み込み・分析に適している。料金: 基本無料(有料版あり)
3. **Gemini(Google)** 特徴: Googleの検索機能やGmail、Googleドキュメントなどとの連携が強力。リアルタイムな情報検索やGoogle環境での作業に強み。料金: 基本無料(有料版あり)
4. **Microsoft Copilot(Microsoft)** 特徴: Word、Excel、PowerPointなどのOffice製品やWindows OSに統合されており、資料作成や業務サポートがスムーズ。料金: 基本無料(Office連携強化の有料版あり)

今話題の「生成AI」の種類

新しいコンテンツや情報を生み出す「生成AI(ジェネレーティブAI)」は、出力する内容によってさらにいくつかの種類に分かれます

●テキスト生成AI

人間のような自然な文章の作成や要約、質問への回答を行います。

代表例：[ChatGPT](#) や [Claude](#)

●画像生成AI

言葉で指示(プロンプト)するだけで、絵やイラスト、写真を瞬時に作り出します。

代表例：[Midjourney](#) や [Adobe Firefly](#)

●動画生成AI

テキストや画像から、リアルな動画やアニメーションを自動で作成します。

代表例：[Runway](#)

●音楽・音声生成AI

音楽の曲を作ったり、人間の声そっくりなナレーションを合成したりします。

代表例：[Suno AI](#) や [ElevenLabs](#)

https://www.youtube.com/watch?v=YFtoy_tfYfc

汎用的な質問やカジュアルな壁打ちなら [ChatGPT]
長文の読み込みや丁寧で自然なビジネス文書・レポートなら [Claude]
Google検索連動や超長文データの処理なら [Gemini]

画像・動画生成AI

特徴: テキストの指示(プロンプト)からイラスト、写真風の画像や動画を自動作成する。
代表例: Midjourney、Adobe Firefly、Runway
使い分け: Webデザインの素材や広告ビジュアル、SNS用のショート動画制作に活用する。

検索特化型AI(会話型・リサーチ)

特徴: Web上の最新情報をリアルタイムで探し、出典元を明記しながら要約・回答する。
代表例: Perplexity AI
使い分け: ネット上の正確な情報や最新ニュースを素早くリサーチしたいときに向いている。

コード生成AI

特徴: プログラミングコードの自動補完やデバッグ(バグ修正)を支援する。
代表例: GitHub Copilot、Cursor
使い分け: 開発効率を上げたいエンジニアのコーディング作業やプロトタイプ作成に最適。