

シニアのためのパソコン再活用講座7 ～パソコンをより快適に使う方法～

2019年11月6日

N P O 法人シニアネットひろしま 理事長

福田卓夫

内容

1. パソコンを高速化

- アプリ削減
- クリーンアップ 空き容量増
- S S Dへの換装
- メモリー増設

2. 通信環境を改善

- 家のWi-Fi環境改善
- 外出時のフリーWi-Fi利用

3. スマホとの連携

- スマホ写真を利用
- メールの利用
- スケジュール管理

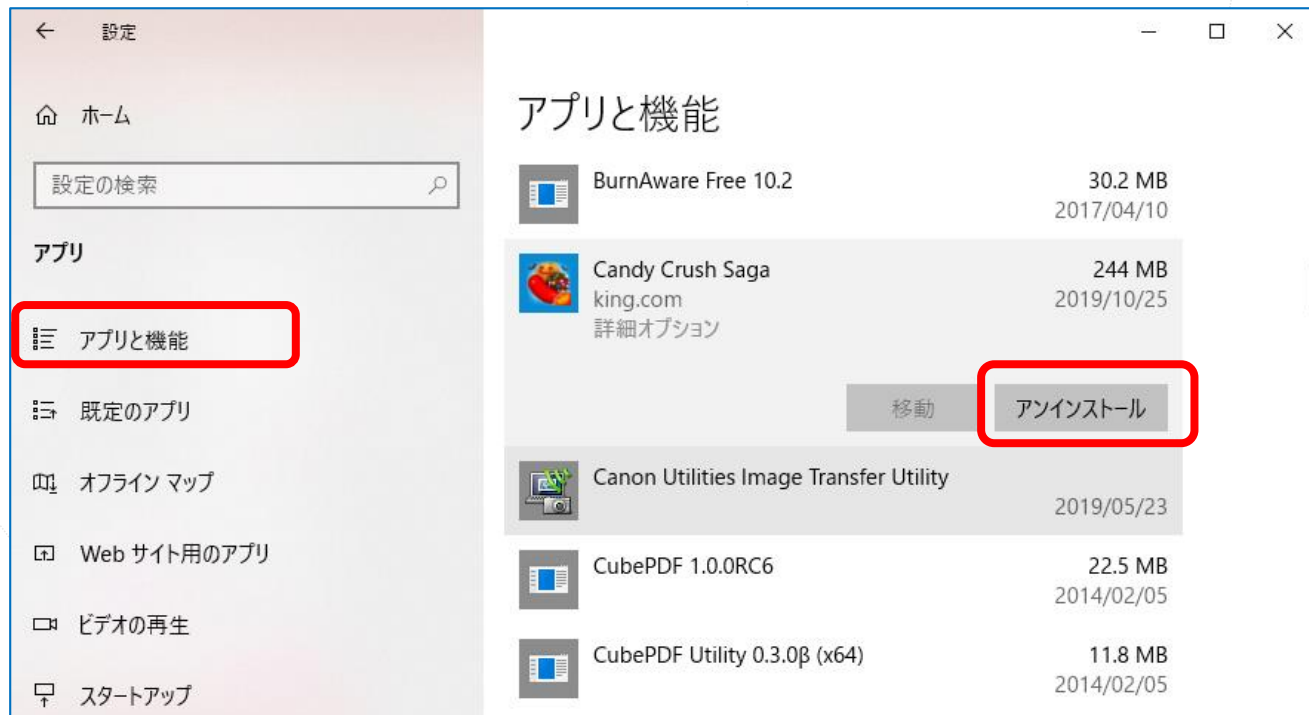
The background features a light gray circle at the top left, a large light gray circle in the center, and a pink circle at the bottom right. A solid pink oval is positioned behind the text. The text 'パソコンを高速化' is written in black, with a small pink circle placed between the characters '速' and '化'.

パソコンを高速化

使わないアプリは削除

全く使わないようなアプリは削除（アンインストール）する。

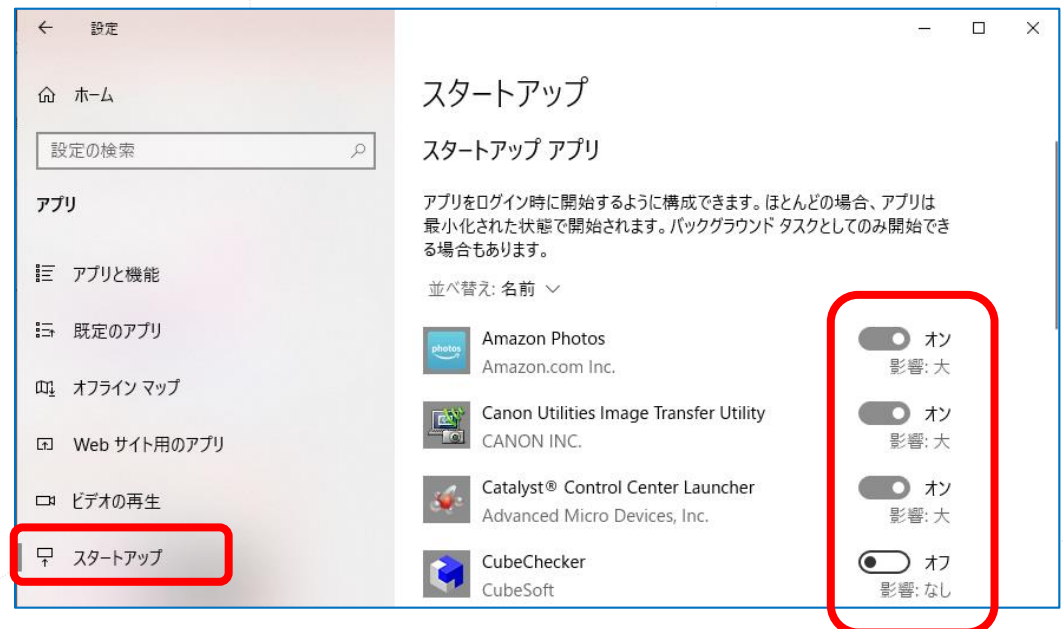
設定→アプリ→アプリと機能から削除するアプリを選択して「アンインストール」を実行



常駐ソフトの削減

- OSが起動したときに自動的に起動（スタートアップ）してメモリーを占有するアプリが多数あるが、必ずしも必要でないものは自動起動しないようにする。
- 次の手順で自動起動しないようにする。

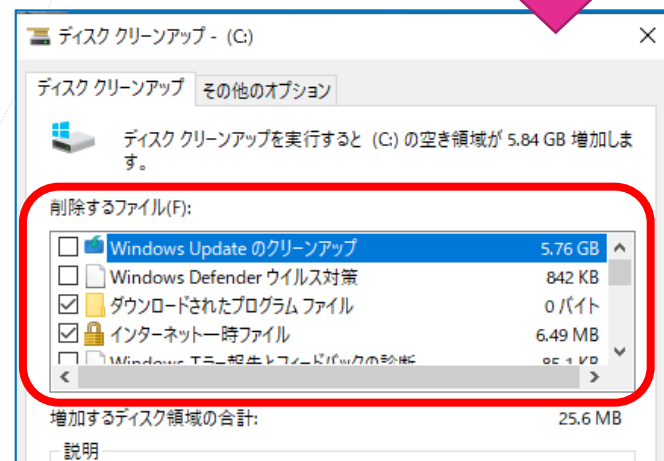
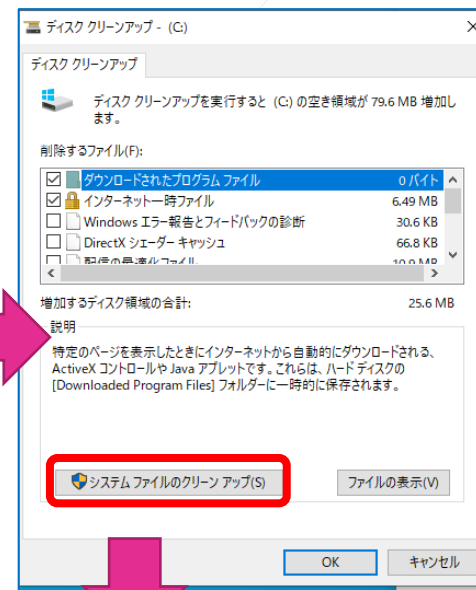
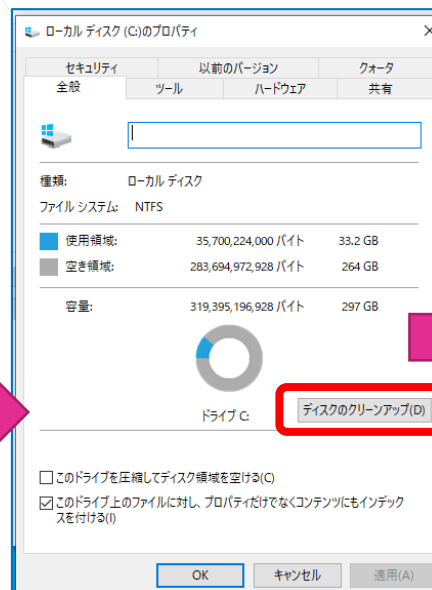
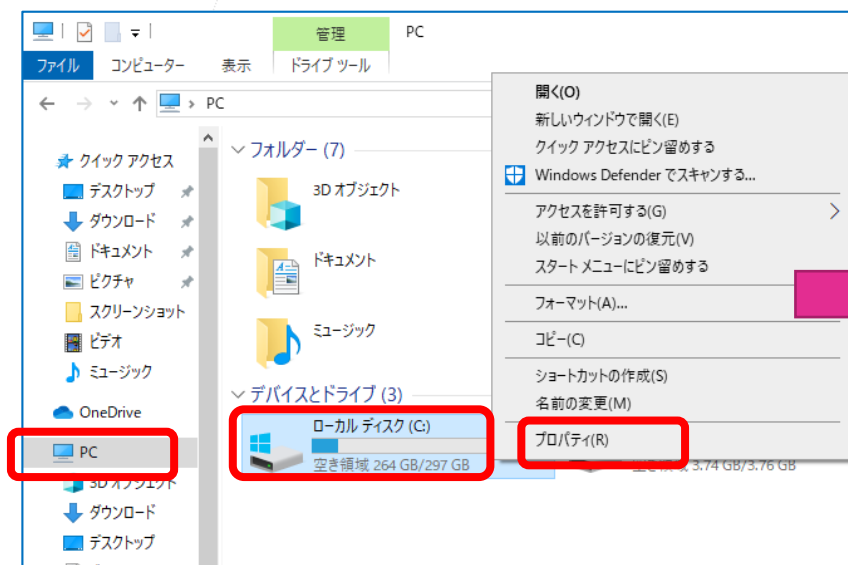
設定→アプリ→
スタートアップから
アプリの起動を「オフ」にする。



クリーンアップして空き容量を増加

Cドライブの空き容量が少なくなった場合、ゴミ箱など削除可能なファイルを削除して空き容量を増やす。

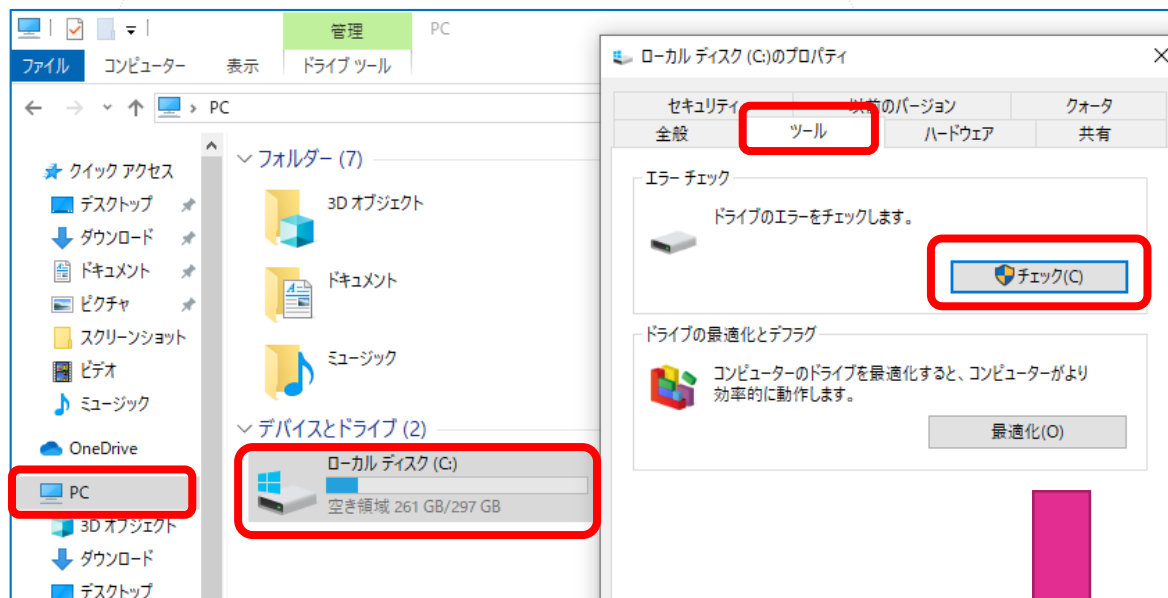
エクスプローラーで、PC→ローカルディスク(C:)を右クリック→プロパティ



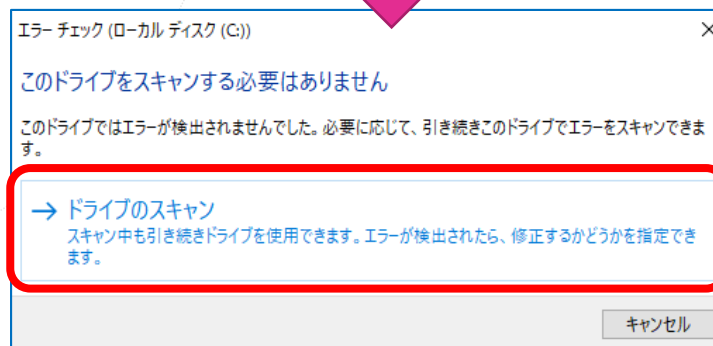
「ダウンロードされたプログラムファイル」等を削除をしても不足する場合は、システムファイルのクリーンアップも行う。

ドライブのエラーチェック

動作が異常に遅くなった場合、ハードディスクの一部に障害が発生していることも考えられるのでチェックを行う。



エクスプローラーで、
PC→ローカルディスク
(C:)を右クリック
→ツール→チェック
→ドライブのスキャン



ハードディスクをSSDに換装

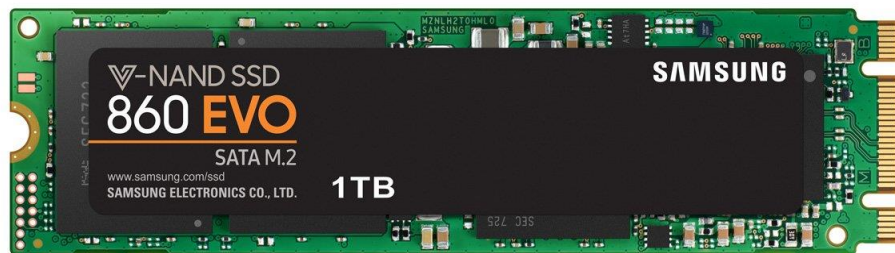
- パソコンの高速化に最も効果があるのが、ハードディスクをSSD（Solid State Drive）に換えること。
- パソコンの記憶装置として、これまでハードディスクが使われてきたが、近年はSSDに置き換わりつつある。
- 機械装置であるハードディスクに対して、SSDは半導体メモリでできているので、高速、省エネ、衝撃に強いという特長がある。
- 現在では、ハードディスクとの価格差が小さくなっている。

ハードディスクとの比較（形状）

- ノートパソコンで使われている2.5インチハードディスクと同じサイズで互換性のあるタイプ（SATA）と、メモリーのような基盤タイプ（M.2）のものが 있습니다。
- ハードディスクを換装する場合はSATAを使います。



SATA



M. 2

ハードディスクとの比較（速度）

- ハードディスクに比べてデータを読み書きする速度が 5 倍になります。
- 私のパソコンでは、Windows10を起動するのに 1 分半かかっていたのがSATAのSSDに換えると20秒弱で起動するようになりました。
- M.2だと更に高速になります。

記憶装置	読み書き速度(実効)
ハードディスク	100MB/s
SSD(SATA)	500MB/s
SSD(M. 2)	2GB/s
USB 2.0	40MB/s
USB 3.0	240MB/s

	速度	省電力	耐衝撃性	容量	小型軽量	コスト
SSD	◎	◎	◎	○	○	×
HDD	○	×	×	◎	×	△
USBメモリー	×	◎	◎	×	◎	◎

パソコンのHDDをSSDに換装する手順

1. SATAタイプのSSDを購入する。
2. SATAをUSBでパソコンに接続するアダプターを入手し、これによりSSDをパソコンに接続する。
3. ハードディスクの中身を丸ごとSSDにコピーするためのアプリをインストールし、クローン機能によりSSDにコピーする。
4. パソコンのケースを開け、ハードディスクとSSDを交換する。

SSDの例

パソコン・周辺機器 セール&キャンペーン パソコン タブレット アクセサリ・サプライ PCパーツ プリンタ・インク ネットワーク

新型iPhone対応
Wi-Fi6ルーター・メッシュルーターがクーポンでお買い得

パソコン・周辺機器 > PCパーツ > 内蔵SSD



SAMSUNG
Solid State Drive

画像にマウスを合わせると拡大されます

Samsung SSD 500GB 860EVO 2.5インチ内蔵型
【PlayStation4 動作確認済】5年保証 正規代理店保証品 MZ-76E500B/EC
日本サムスン
★★★★☆ 1,085個の評価 | 127が質問に回答済み
ベストセラー1位 - カテゴリ 内蔵型SSD

価格: ¥7,051 **プライム**
ポイント: 71pt (1%) 詳細はこちら

この商品の特別キャンペーン まとめ買いで日用品等が30%OFF 1件

Amazonクラシックカード新規ご入会で5,000ポイントプレゼント
入会特典をこの商品に利用した場合2,051円 **7,051円**に

新品 (3)、以下から: ¥7,051 **prime** 送料無料

容量: 500GB

250GB 256GB **500GB** 512GB 1TB 2TB

4TB

スタイル名: 2.5インチ

2.5インチ M.2 SATA m-SATA 2.5インチ(MLC)

SATA→USB変換アダプターの例



画像にマウスを合わせると拡大されます

Salcar【2019最新版】USB3.0 2.5インチ
9.5mm/7mm厚両対応 HDD/SSDケース SATA I /
II/III対応 UASP対応 Windows/Mac 工具不要 簡単
脱着 5Gbps 1年保証

Salcar
★★★★☆ 1,312個の評価 | 51が質問に回答済み

Amazon's Choice HDD ケース

参考価格: ¥1,460
価格: **¥1,180** **プライム**
OFF: ¥280 (19%)

この商品の特別キャンペーン この出品者から1点購入すると... 3件

Amazonクラシックカード新規ご入会で**5,000**ポイントプレゼント
入会特典をこの商品に利用した場合¥0 ~~¥1,180~~ に

新品 (1)、以下から: **¥1,180** **prime** 送料無料

- 【USB3.0&UASP高速転送】USB3.0接続時は転送速度が5 Gbps (理論値) まで対応可能、UASP高速転送モードによりさらにスピードUPが期待できるhddケースです
- 【高い互換性】本ドライブケースは全ての9.5mm/7mm厚の標準2.5インチSATA HDD/SSDに対応。Windows XP/Vista/7/8/10、Mac OS 9.1/10.8.4 及びそれ以降のバージョンにサポートするハードディスクケースです
- 【簡単操作】このネジ&工具不要で簡単着脱ができる2.5 SATA HDDケースはプラグ&プレー、ホットプラグにも対応しております
- 【パッケージ内容】1×2.5インチHDDケース、1×USB3.0 ケーブル、1×防震用クッション、1×取扱説明書 (日本語)
- 【重要】本製品の問題が疑われる場合、お気軽に弊社まで (E-mail: amazonjp@sekeyec.com / TEL:086-206-6136) ご連絡ください。問題と思われる製品に関しましては交換か返品にてご対応させていただきます

HDD→SSDクローンアプリ

TOP > システム・ファイル > ファイル操作 > 同期・バックアップ > EaseUS Todo Backup

TOP > システム・ファイル > ハードウェアの制御・カスタマイズ > パーティション > EaseUS Todo Backup

EaseUS Todo Backup



EaseUS Todo Backup Free
v11.5.0.0 (build 20180814) (18/08/16)

無料のイメージバックアップソフト

フリーソフト (家庭内のみ)

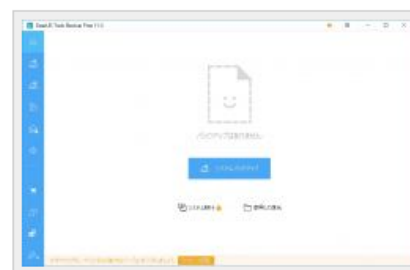
対応環境 : 64bit版を含むWindows XP/Vista/7/8/8.1/10

窓の杜から
ダウンロード

ファイルサイズ 92.9MB

窓の杜を いいね! フォローする で最新記事をチェック!

指定したドライブやパーティション、フォルダやファイルをイメージ化してバックアップできる無料ソフト。ドライブ・パーティションなどをイメージ化してバックアップする“バックアップ”機能、バックアップイメージをもとにドライブ・パーティションなどを復元する“リストア”機能、および指定したドライブやパーティションを丸ごとコピーする“クローン”機能の3つを備える。



また、CDやDVDなどの各種メディアに合わせてファイルを分割するなど、バックアップ作業やデータ移行作業に便利な機能や、単体でブート可能なCD版の「EaseUS Todo Backup」を作成する機能も備える。CD版を利用すれば、Windowsがインストールされたシステムパーティションの復元も可能。

HDD→SSD換装手順書

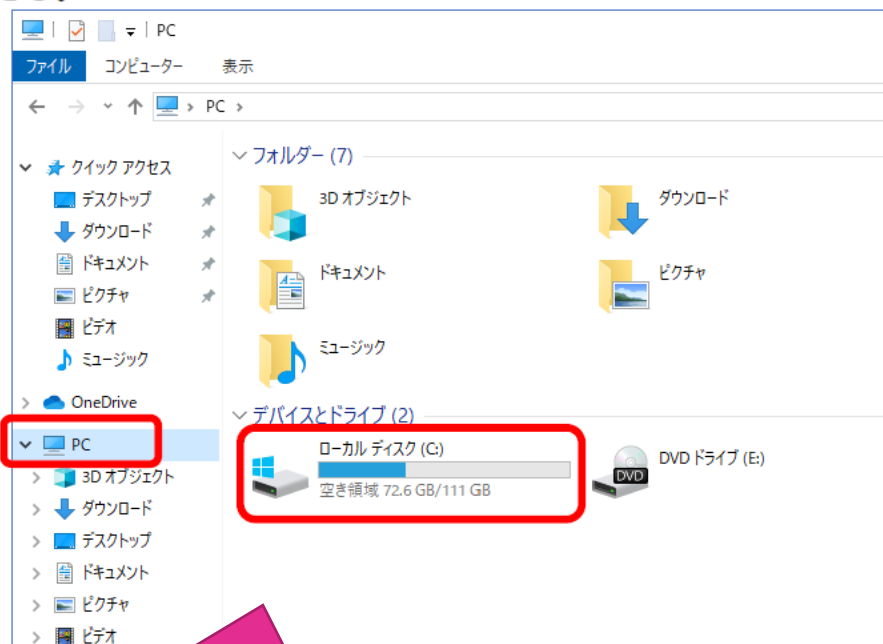
ハードディスクをSSDに換装する手順

1. SSD (Solid State Drive) とUSB変換器を用意

(1) SSD

容量はハードディスクと同じでなくてもいいが、ハードディスクで使っているデータ量の2倍以上のものを用意する。

ハードディスクで使っている容量は、次のようにエクスプローラーから確認できる。

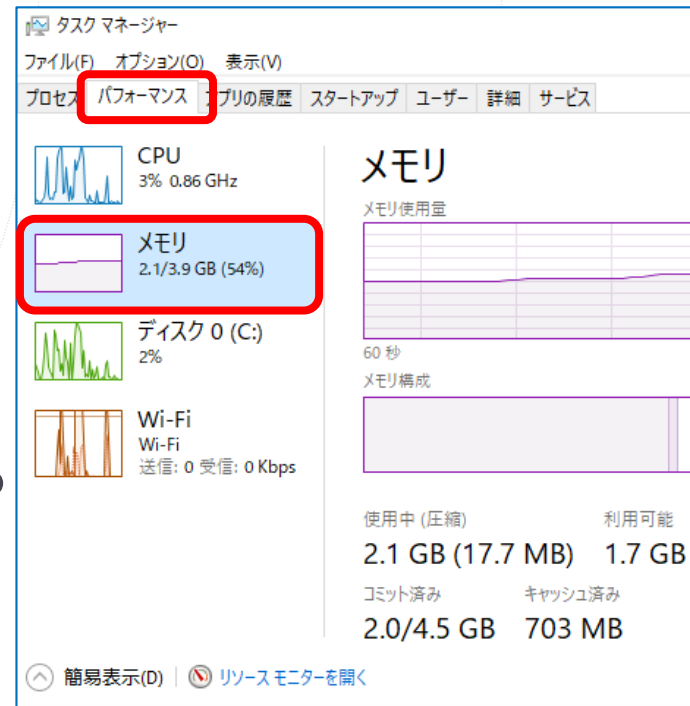


手順書へリンクしている

メモリー増設

- 現在では、Windows10が必要とするメモリーは、最低2GB、快適に使うには4GB必要となっている。
- メモリーはCPUが処理をするときの作業領域として使われるが、不足すると内蔵ディスク（HDD,SSD）の一部領域を使うので、処理速度が低下する。
- メモリ使用量の確認方法

「Ctrl」キーと「Alt」キーを押しながら「Delete」キーを押し、出てくるメニューから「タスクマネージャー」を選択し、パフォーマンス→メモリ



メモリーの増設方法

- PCメーカーが指定している規格のメモリーを購入し、パソコンにメモリーを挿入する。
(パソコンの説明書を参照)

ノートパソコン用メモリーの例



キングストン ノートパソコン用 メモリ DDR4 2666
4GB CL19 1.2V Non-ECC SODIMM 260pin
KVR26S19S6/4 永久保証

キングストンテクノロジー

★★★★☆ 15個の評価 | 6が質問に回答済み

参考価格: ¥4,792

価格: ¥2,349 **prime**

OFF: ¥2,443 (51%)

ポイント: 23pt (1%) 詳細はこちら

この商品の特別キャンペーン まとめ買いで日用品等が30%O... 1件

Amazonクラシックカード新規ご入会で5,000ポイントプレゼント
入会特典をこの商品に利用した場合0円 2,349円に

新品 (3)、以下から: ¥2,349 **prime** 送料無料

サイズ: 4GB×1枚

4GB×1枚

8GB×1枚

16GB×1枚

スタイル名: ノートパソコン用

デスクトップPC用

ノートパソコン用

画像にマウスを合わせると拡大されます

ノートパソコン裏の蓋を開けて
メモリーを挿入する。

