



スマートフォンを使い過ぎ? 「脳過労」を防ぐデジタルデトックス



今や生活に欠かせないツールの一つとなったスマートフォン。しかし、毎日長時間使い続けることで、気づかないうちに脳が過度に疲れ、不調をきたしている可能性があります。そこで注目されているのがスマートフォンを置いてデジタル世界から一時的に距離を置き脳の疲労回復を促す「デジタルデトックス」です。

- ★ 以前に比べて怒りっぽくなった
 - ★ ささいなことでイライラしてしまう
 - ★ 頭の中がいつもモヤモヤしている
 - ★ 寝床に入ってもなかなか寝つけない
 - ★ 物覚えが悪くなってきた
- 心当たりのある方は特に注目下さい

脳は、生命維持、運動や言語、感覚、意識、知的活動など、人の心身をコントロールし、あらゆる活動をつかさどる重要な臓器です。スマートフォンを使い過ぎによる脳の疲れは、脳のしくみにひもづきます。脳は神経ネットワークを活発化させることで情報を処理するため、スマートフォンを通じて送られてきた情報にも適応していきま

す。しかし、その一方で多くの情報処理をすることで脳は疲れます。

- 必要がないのに、「とりあえず」「惰性で」スマートフォンを見ていないか
- 他にやるべきことがあるのに、スマートフォンを優先していないか
- 食事中や人と会っている時でも、スマートフォンを触っていないか

- スマートフォンを使っているうちに驚くほど時間が経っていないか
 - SNSやネットショッピングを無意識のうちに見えていないか
- ◆自分のスマートフォンの使い方を意識的に見直すことが大事です。

- ① スマートフォンの使い過ぎに「気づく」という見直し
 - ② 「やめなくては」という意思決定
 - ③ 「やめる」という実行
 - ③の実行に関しては、「〇時になったら電源を切る」など自分でルールを決め、それがクリアできたら少しずつハードルを上げてルールを厳しくしていくとよいでしょう。
- スマートフォンは便利なツールだからこそ、「使われる」のではなく「使いこなす」という意識が大切です。必要がないのに四六時中使い続けるのではなく、「使わない」時間もこまめに生活の中に取り入れて、脳に疲れが蓄積しないよう心がけていきましょう。

KDSウォークラリー 2月の結果報告

1日平均		1日平均	
1位 K所長	11,661 歩	2位 T理事	9,148 歩
3位 Uさん	7,323 歩	4位 T専務	6,295 歩
5位 Y	5,885 歩	6位 U社長	5,669 歩
7位 Y課長	5,261 歩		

チームタイチ

活動報告



2月16日 金曜日の練習会は護身術で暴漢に襲われた時の対処法、第2回目。

介護出前講座



1月26日 金曜日、介護労働安定センターより講師を派遣して頂いて介護講座を受講しました。参加者8名

紹介します
私のストレス解消法



営業工事部
技術アドバイザー
村上 伸夫
(永年勤続表彰式にて)

皆さんは、「村上信夫」をご存じでしょうか?私が中学生の頃に憧れていた東京オリンピックの選手村の総コック長で、帝国ホテルの総料理長でした。名前が同じことから影響を受けて、家で見よう見まねでいろいろ料理を作って満足していました。学生時代に寿司屋のバイトにのめり込みマイ包丁を3本も購入したほどです。以来、魚を捌いたり、天婦羅を揚げたり、餃子を200個以上作ったり。料理を始めると集中力が必要で、ストレスを忘れますし、子供や孫の喜ぶ顔を見ると、ストレス解消になります。先日の節分には、恵方巻・細巻を大量に作って配りました。

私は、料理を作るのが得意ですが、片付けは苦手です。私が台所を使った後は、鍋・ざる・ボールが散乱して、私のストレスがなくなりました。家内のストレスを増やしています。機会があれば、皆さんにも振舞いたいですね。

編集後記

村上さんの意外な特技を知ることができました。素敵なストレス解消法です。是非、ごちそうになりたいです。

管理部 山岸

