



それ、「スマホ認知症」かも!?

スマホ（スマートフォン）の普及などによって、現代人は、江戸時代の人が1年間かけて得ていた情報量を、わずか1日で処理していると言われています。

SNS、ニュース、動画、広告など、私たちは常に情報の洪水の中に身を置いており、脳は休む暇もなく刺激にさらされています。その結果、注意力の低下、物忘れ、感情の不安定さなど、まるで認知症のような症状が現れることがあります。これが「**スマホ認知症**」と呼ばれる状態です。

チェックリスト

- ☒ スマホを優先した生活をしている
- ☒ 夜遅くまでスマホを使用している
- ☒ 直前に話したことを忘れやすい
- ☒ 人との会話が億劫に感じる
- ☒ 物事に集中できない



いかがでしたか?



スマホ認知症は、医学的な認知症とは異なり、脳の機能が一時的に低下している状態です。つまり、きちんと対応すれば回復可能なものです。予防と改善のためには、まずスマホとの付き合い方を見直すことが重要です。たとえば、通知を減らす、使用時間を制限する、寝る前のスマホ使用を控えるなど、情報のインプットを意識的にコントロールすることが効果的です。

また、意識的に「情報断食」の時間を設けることも有効です。自然の中で過ごす、読書や対話を楽しむ、手を動かす創作活動に没頭するなど、五感を使ったアナログな体験が脳をリフレッシュさせてくれます。スマホ認知症は、現代社会における新たな課題ですが、私たち自身の意識と行動によって、健やかな脳の状態を取り戻すことができます。情報との距離感を見直し、心と脳に余白をつくることが、予防の第一歩です。

デジタル・デトックスで脳疲労状態を改善!

スマホ認知症



地域ささえあいイベント、大盛況!

去る9月27日に、百人町/大久保の桜美林大学で開催された、地域支え合い普及啓発イベント「体験! しんじゅくささえあい〜来て、見て、遊んで、つながろう〜」では、私たちNPOコラルトのメンバーもスタッフとして参加させて頂きました。

新宿区高齢者支援課が、認知症啓蒙のために展開した、私たちの「オレンジの輪」ブースには、多くのご家族連れなど、288名の方に入場いただき、おかげさまでとても活気あるブースとなりました。

とても雰囲気良く、“いやしろち”とも感じられるような会場でしたので、近い将来に、是非ここで「ロマンディスコ」を開催していきたいですね!



★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中!
次回開催は2025年10月25日(土)18:00~19:30です!
※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ!
公式WEBからもお申し込み可能。(本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください!)



先日、東京国立博物館で開催されていた特別展「江戸☆大奥」を観るために、実に10年ぶりくらいに上野公園を訪ねました。

大奥での華やかな生活ぶりに目を見張りつつ、不忍池や上野の森など、都会の中の自然を満喫♪

東京は意外と緑が多い街であることを、改めて実感しました。

新宿御苑、代々木公園、浜離宮など、これからは紅葉が楽しめる、お出かけには絶好のシーズンです。

スマホ認知症予防のためにも、たまにはのんびりと公園散策など、いかがですか? (たいこん)

コラルトWEB



公式LINE

