# 今月のさがあお豆知識

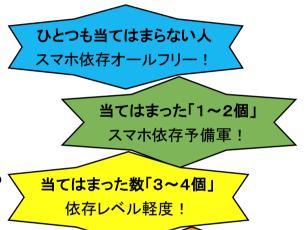
No.77

# 集中力や記憶力にも影響する「スマホ脳疲労」に要注意!

スマホの見すぎによる「脳疲労」の人が増えています。スマホが原因で脳が興奮状態になり、疲れが発生して『目が疲れた』『寝た気がしない』『体が重い』『頭がボーッとする』などの不調を感じます。

### スマホ依存度をセルフチェックしてみよう!

- ✔寝る時、必ずスマホを枕元に置いて寝る
- ✔食事中でもスマホを見ることが習慣になっている
- ✓トイレに行く時、必ずスマホを持って行く
- ✔入浴の際、脱衣所に必ずスマホを置いている。 または、入浴時にもスマホを置いている
- ✓車を運転する際、必ず身近にスマホを置いている
- ✓人と話している時も、スマホを扱うことが多い
- ✓スマホが身近に無いと、とても不安になる
- ✔近くにいる人のスマホの着信音やバイブ音がなった際、 つい自分のスマホかと思いすぐに確認してしまう
- ✔スマホを使って SNS を毎日必ずチェックしている
- ✓ 歩きスマホをしてしまう



当てはまった数「5~7個」 依存レベル中度!!

当てはまった数「8個以上」 依存レベル重度!!!(◎\_◎;)

# デジタルデトックス

デジタルデトックスとは、一時的にスマートフォンや PC などのデジタルデバイスとの距離をおくことでストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや自然とのつながりにフォーカスする取り組みです。

# デジタルデトックスの効果

- 目や頭(脳)の疲れが取れる・ストレスが減る
- ・睡眠の質が良くなる・気持ちがスッキリする
- 五感がさえる・新しい発見を見つけられる
- ・想像力(創造力)が高まる・幸せな気持ちになれる

