

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の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き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

ひとつも当てはまらない人
スマホ依存オールフリー！

当てはまった「1～2個」
スマホ依存予備軍！

当てはまった数「3～4個」
依存レベル軽度！

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

