甲佐町オレンジ通信

令和 7 年 8 月　甲佐町地域包括支援センター

第 3 号（通巻第 103 号）

若い人も気をつけたい「スマホ認知症」について

真夏になり、甲佐町の蒸し暑さが身に応えます。

農作業や草取りなど、涼しい朝のうちにこなしたいものです。熱帯夜の時は、無理せず、 クーラーをつけましょう。 熱中症予防は、汗をかいてから塩分や水分を摂るのではなく、その前後に摂ることをお勧めします。

さて最近、 話題になっている言葉で、「スマホ認知症」という言葉があります。 医学的に認定された病名ではありませんが、 過度なスマートホンの使用が原因で、 脳が疲労し、 認知症に似た症状が出ている状態です。物忘れや集中力、 記憶力の低下が生じてしまうことがあります。若い人も注意が必要です。

スマホに慣れてくると、何も考えず、文字を検索したり、動画を見続けたりと、依存しやすくなります。

テレビも同様ではないかと思います。 好きな動画など見ていると、ドーパミンが出るので、 依存しやすくなります。用心したいものです。

たまには、現代の機器から少し離れて、静かな森の散策や川のせせらぎを聞いてみてはどうでしょうか。

夜寝る時は、雨音やカエルの声、風鈴など、優しい音を聞いてゆっくり眠りたいですね。夕立の後の少し涼しくなった時間、甲佐町の農村の中をゆっくり散歩すると、青苗が風に揺らぎ、様々な自然の音が聞こえてきます。さて、皆さんは、どんな音や風景が一番癒されますか？スマホ依存は記憶力が落ちやすく、自然観察は、学力が上がると言われています。お孫さんや子ども達にも伝えたいですね。

甲佐町地域包括支援センターでは、６月から月に１回、全 10 回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。

お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
（甲佐町役場 福祉課）
TEL 234−1114