



## 野分(のわけ)の夜 書読む心 定まらず ~正岡子規~ ※野分=台風

9月は和風月名で「長月(ながつき)」といいます。本来は陰暦(旧暦)の9月を指す名前で、陽暦(新暦)に当てはめると10月頃になります。その名前の由来には諸説あるようなのですが、一番有力とされているのは、「夜長月(よながつき)」と呼ばれていたものが短くなり「長月」に転じたというものです。まだまだ残暑厳しい日が続いていますので、秋の夜長をじっくりと楽しみ味わえる日が来るのは、もうしばらくかかるかもしれませんね。

さて今回の社内報では、スマホをはじめとしたデジタル機器による「デジタル認知障害」について紹介します。



## デジタル機器に依存しすぎると、脳の働きに異変が起こる!



近年、スマホなどデジタル機器による「情報の洪水」が脳の働き(認知能力)に影響し「デジタル認知障害」を引き起こすことが知られるようになってきました。最も心配なのは子どもで、インターネットやゲームの長時間使用は脳に変化をもたらし、言語機能の発達などに影響していることが分かってきたそうです。その理由としては、常に近くにあるスマホで集中力が損なわれるほか、スマホはすぐ答えを出してくれるので、多様な知識を関連づけながら学ぶ力を失っているからだそうです。もちろん大人にも影響

### デジタル認知障害

- ・最近もの忘れが増えた
- ・知っている人の名前が出てこない
- ・約束をど忘れする
- ・漢字がどんどん書けなくなる
- ・電話で聞いた相手の電話番号が覚えられずに再度尋ねる



があり、スマホの使いすぎによって「大切な約束をど忘れした」「3日前のことを覚えていない」といった状態を引き起こすそうです。最近ある病院では、本来お年寄りの多い「もの忘れ外来」に、30~50代の患者が増え始めたそうです。患者の話を見ると、



スマホの利用時間が長く依存状態にある人がほとんどであったとか…。

実は脳は「ぼんやり」しているときも相当なエネルギーを使っており、入力された情報を整理し、最適な答えを出したり重要なことだけを記憶したりしているそうです。常にスマホを使っていると脳のなかを整理する時間がなくなり、脳の中がゴミ屋敷のようになるのだとか。また、認知障害だけでなく「興味のないことには意欲がわからない」新しいタイプの「うつ」の原因にもなっているそうです。大切なことは、まずスマホの使用時間を適正にすること。1~2時間の仕事の後はスマホを使わず、必ず5~10分の「ぼんやりタイム」を作ることが大事なのだそうです。それでもスマホから意識が離れられないというヘビーユーザーの場合、スマホを持たずに散歩をする時間を作ったり、単純作業を行うスマホ



### スマホに依存しすぎのサイン

- 一日中、スマホを身体から離さない
- 朝起きたら、まずスマホを見る
- 暇つぶしはまずスマホ。移動中もスマホ
- 食事中もスマホをテーブルの上に置く
- 同年代の人より情報が遅れているのではと不安を感じている
- 時間に追われている感覚が普通になった
- 他人の着信音がなぜか気になってしまう



ホをシャットダウンしたりするところから始めましょう。まずはスマホを使わない感覚に、慣れることが肝心です。

### 情報量をコントロール

- ・1~2時間作業に集中したら、5~10分何もしない時間を作る
- ・息抜きにネットサーフィンをしたり、スマホを見たりしない。
- ・計画的に単純作業の時間を作る。
- ・スマホなしで散歩する時間に慣れ、リラックス効果を実感する。



普段何気にスマホを使用している方も多いと思います。まず自分のスマホの設定画面から、使用時間やその目的など使用実態を確認しましょう。現代社会に情報は欠かせません。食事で健康にいい食材と量を選ぶように、情報もその内容と量を自ら選ぶ習慣を身につけないといけません。

(日経新聞コラム参照)

## 編集後記

春の七草といえば1月7日に「七草粥」としていただくことで知られています。このため正月が明けると七草がゆの材料として店頭に並ぶことから見たことがあっても、秋の七草についてはあまりよく知らない方も多いのではないのでしょうか？

まず秋の七草とは、「萩(はぎ)」「薄(すすき)」「葛(くず)」「撫子(なでしこ)」「女郎花(おみなえし)」「藤袴(ふじばかま)」「桔梗(ききょう)」の七つの草花のことです。春の七草との大きな違いは、秋の七草は食べないことです。春の七草は一年の無病息災を祈るために七草がゆにさせていただきますが、秋の七草はいずれも觀賞用であり、



秋の風景を楽しむものとされています。 秋の七草の覚え方としてよく挙げられるのが、「ハスキーなお袋」という語呂合わせです。これを機会に春の七草と合わせて覚えてみて下さい。 **ハ**・萩 **ス**・薄 **キ**・桔梗 **な**・撫子 **お**・女郎花 **ふ**・藤袴 **く**・葛