

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

シニア研
共同事業

一般社団法人保険者機能を推進する会
シニアの健康研究会

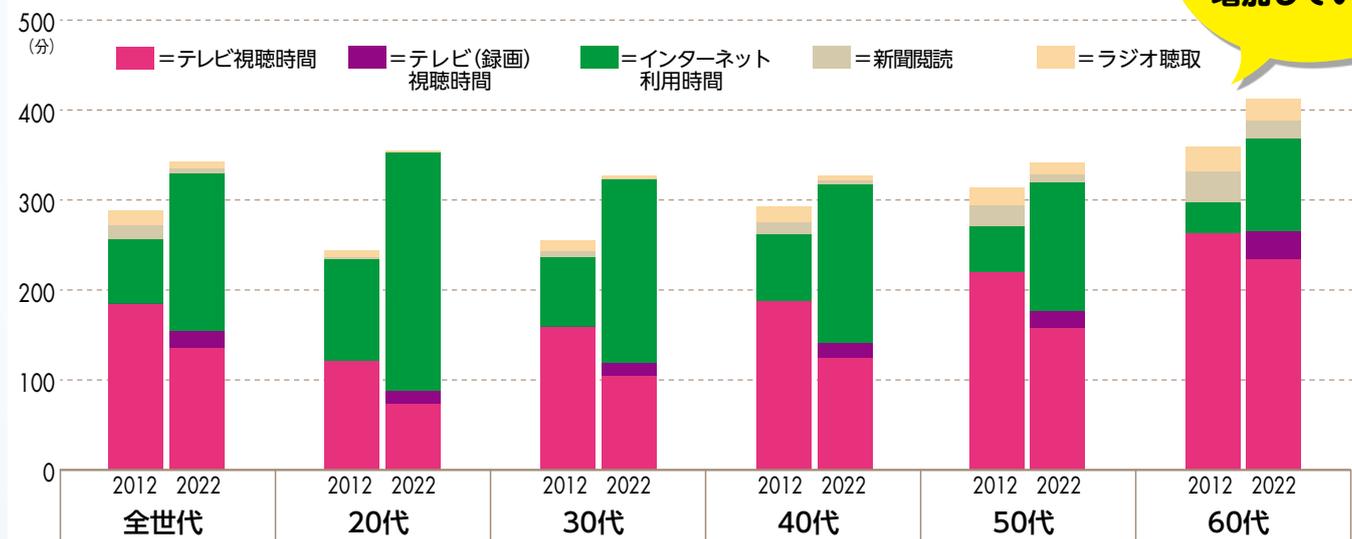
デジタルデトックスで 脳の疲れを解消しよう

スマホやPC、
テレビを長時間見ていると
じっとしていても
「疲れた」と感じませんか。
それは脳が疲れているのかも。
デジタル機器との
適切な距離を心掛けましょう。



各世代とも
デジタル機器の
利用時間が
増加しています

■年代別主なメディアの平均利用時間（平日）



出典：総務省情報通信政策研究所「平成24年／令和4年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」より一部改変

具体的な対策は中面へ



「脳の疲れ」は放置すると危険

私たちの脳は日々多くの情報を受け取り、処理しているためインターネットやテレビの情報を受け続けていると、処理に追われオーバーヒートしてしまう恐れがあります。

脳が疲れている「サイン」かも！

考えが
うまく
まとまらない

ささいな
ミス
してしまう

集中力が
低下する

イライラ、
ストレスを
感じる

感情的に
なりやすい



疲労が慢性化するとさまざまな「リスク」が！

うつや認知症のリスク増

脳が過剰に活動している状態が続くと負担がかかり、うつ症状や、記憶力の低下といった認知症のような症状が表れることがあります。

自律神経の乱れ

自律神経をつかさどる脳が疲れると、体温調整や代謝、消化など全身の働きのバランスが乱れ、体調不良を招く恐れがあります。

デジタル機器から離れて、脳疲労対策！

自分の五感を大切にする

外を歩いて景色を眺めたり、植物の香りをかいだり、食材をよく味わって食べるなど、自分の五感に意識を向ける時間をつくりましょう。



「ながら視聴」をやめる

食事中や入浴時などは「ながら」はせず、脳と体のリラックスタイムにしましょう。

寝る前はデジタル機器にさわらない

疲労軽減には、十分な睡眠が大切です。寝る前にデジタル機器を見ると睡眠の妨げや質の低下につながるため、寝室には持ち込まないようにしましょう。



脳を休ませる「マインドフルネス」

マインドフルネスとは「今、この瞬間」に集中し、目の前の出来事に意識を向けるというもの。さまざまなことに考えを巡らせている脳の状態を断ち切る方法として、近年、注目されています。

流れ

- ①楽な姿勢で座り、背筋を伸ばす。
- ②ゆっくり呼吸をし、呼吸の状態を観察する。
- ③注意がそれたらその事実気付き、再び呼吸に意識を戻す。



※メンタルヘル스에不安をお持ちの方は、専門医に相談の上、行ってください。

冬は特に注意したい！

ドライアイ



デジタル機器を長時間見ていると、まばたきの回数が減少します。特に乾燥する冬は、目の表面が乾いて涙が広がらず「ドライアイ」になりやすい季節。そのままだと角膜に傷が付いたり目の病気にかかりやすくなります。

まずは、長時間画面を見続けることは避け、まばたきを減らさないようにしましょう。

対策ポイント



目薬を
小まめに
さす

エアコンの
直風を
避ける



定期的
に休憩
して
休ませる

室内を適度な
湿度に保つ



目と首の疲れをとる ストレッチ

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会

黒田 恵美子

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。

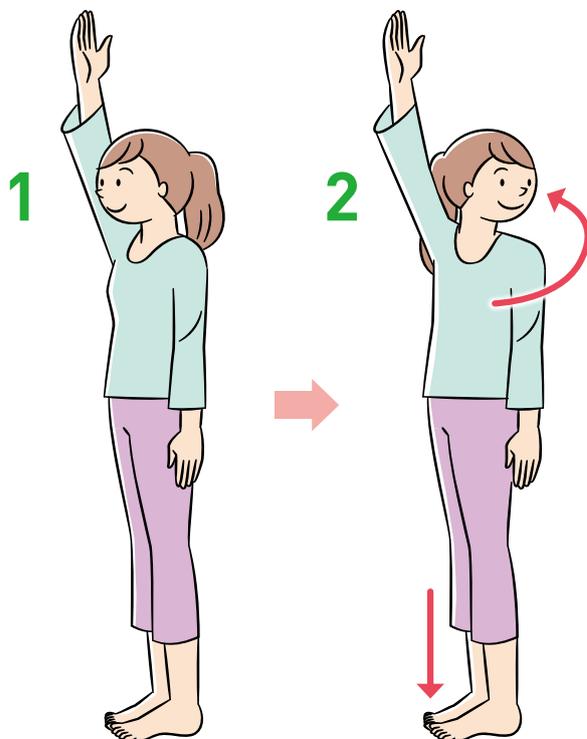
1 左手は体の横に下ろし、右手を上へ伸ばして立ちます。

顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押します。

2 目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。

ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック！

※動画は予告なしに終了する場合があります。

