

## With コロナ・After コロナの健康 ～デジタルデトックス～

With コロナ・After コロナに適応するため、新しい生活様式が定着しつつあります。在宅勤務やテレワークにおけるオンラインツールを利用したコミュニケーションや、ネットショッピング利用の増加など、私たちの日常生活の中でデジタル機器は欠かせなくなっています。一方、心身の健康に対する意識の高まりなどがあり、デジタル機器の使用による弊害が問題視されてもいます。

### ① デジタル機器を利用するメリット・デメリット

#### <メリット>

- ・ソーシャルディスタンスを保てる
  - ・多くの情報を得られる
  - ・一瞬で多くの人とコミュニケーションを取る事ができる
- etc

#### <デメリット>

- ・不眠や脳の疲労といった健康悪化
  - ・将来的な認知症リスクの増加
  - ・仕事とプライベートの切り分けが難しい
- etc



デジタル機器を使用し続けるとドーパミンと呼ばれる快楽ホルモンが過剰に分泌され、脳内のホルモンバランスが崩れ、認知機能が衰えていくのです。

### ② さらに新しい生活様式の定着に向けて

数年前より「**デジタルデトックス**」という米国発祥の言葉があります。デジタルデトックスとはデジタル機器から意識的に離れ、精神的・肉体的な疲労を取るための習慣を指します。デジタルデトックスを行う事で時間に余裕が出来る反面、手持無沙汰になりますが、デジタル機器と健全に付き合っていくためには必要な習慣です。

### ③ デジタルデトックスを実行しよう！

※コロナ渦であるため、感染予防対策を十分に行った上で取り組んでください。

1. ウォーキングや散歩を行い、自然に触れる時間を増やしましょう。  
(森林浴や道端に咲いている花を見つけながら1駅歩くなど)
2. 寝る1時間前にはスマホを手放し、寝るための準備をしましょう。
3. 朝起きたらまずカーテンを開け、朝日を浴びましょう。
4. 他者との会話を増やしましょう。  
(オンラインツールなど使いながも出来る限り直接コミュニケーションを取る)



そうは言っても実行に移すのが難しい！と思う方もいらっしゃると思います。  
数分のデジタルデトックスから始めるなど出来るところから取り組む事で私たちの感じ方は変わってきます！！