

発行



ジャパン保険相談センター

Japan Insurance Consultation Center

〒501-6232 岐阜県羽島市竹鼻町狐穴3321-5

TEL058-391-6809 FAX058-391-6832

家計にやさしい保険shop



保険プラザ

〒501-3936 岐阜県関市倉知516番地

サンサンシティマーゴ2F

TEL0575-21-5225

Special Edition

松井玲子

デジタル機器の使用による脳過労。。

コロナ禍にあって自粛やテレワークが増えデジタル機器を使う時間が増えた2020年でしたね。

「オンライン疲れ」についての解消法も含め「おくむらメモリークリニック」(羽島郡岐南町)理事長の奥村歩先生を訪問しました。

オンライン中心の生活は視覚情報が中心で偏った脳の使い方により、脳の一部が疲弊、使われない機能はさびつき、衰えてしまっているとのこと、オンライン疲れの背景には、デジタル機器の使用による脳過労があると考えられるらしいです。

※脳過労とは脳の処理能力が落ちた状態のこと、例えば「大事な会議を忘れてしまった」「同僚の名前を忘れてしまった」…といった物忘れの症状が出るようになるとのこと。

なぜデジタル機器の利用により脳過労につながるのでしょうか…

前頭前野で情報処理をする場合三つの役割により分担されているとのこと

- ①浅く考える部分…「脳のメモ帳」
- ②深く考える部分…熟考機能が司令本部的働き
- ③ぼんやり考える部分…ぼーっとしているときに働く機能

このうちデジタル機器による脳過労は①のみが疲弊し、②③はさび付いているとのこと、パソコンやスマホによりそもそも覚えたり思い出したり、深く考えたりという「脳本来のやるべきこと」の機会が奪われているとの話にうなずくばかりでした。

さらに、オンライン中心の生活は、メールなど文字情報の確認、ネットでの調べもの、オンライン会議などすべてが「視覚過多」の状態、もともと情報は

視覚から得ますがオンラインでは、さらにその傾向が強くなるため視覚以外の五感が使われていないことになるのだとのこと。

脳過労による症状は、寝つきが悪い、眠りが浅いなどの睡眠トラブルにつながっているらしい。

そこで「疲れた脳に効く方法」を教えてくださいました。

- ①運動+計算
- ②よく知らない人とのコミュニケーション
- ③少し難しい本の音読
- ④パソコン入力を手書きにする
- ⑤手を洗う(失敗してクヨクヨしたときに手を洗うと後悔が少なくなるらしい)
- ⑥不安を書き表すToDoリスト作成
- ⑦にっこりする
- ⑧目を閉じる
- ⑨自然はワーキングメモリーを高める
- ⑩コーヒーを飲む
- ⑪親しい相手と話す
- ⑫オノマトペを使う
- ⑬背筋を伸ばす
- ⑭この疲れが脳トレになるとプラスに考える

「一日五分で良いのでぼんやりする時間を作る」

ことにより、ひらめきやアイデアが浮かびやすくなり、記憶力が鍛えられたり、脳の老化も抑えられる効果があるという。

次に「コロナ認知症をどう防ぐか」

人との接触を避け、外出を控える「コロナ対策」は、認知症にとっては「危険因子」だと奥村先生は語る

れました。コロナ感染を恐れてデイケアに行かない患者さんや行かせないようにしているご家族に対して「無理のない範囲でデイケアやショートステイを利用してほしい」ともおっしゃってられました。



奥村 歩先生(おくむら・あゆみ)

自宅に閉じこもる生活が続けば認知症バンデミックが拡大し症状の進行する人々が爆発的に増え深刻な事態になりかねない…とのこと。

コロナ禍にあり、皆さんの生活もこの一年で大きく変わったと思います。

とにかく「五分でもぼーっとすること」を心掛け脳の疲労を改善しましょう。

おくむらメモリークリニック(岐阜県羽島郡岐南町)
http://www.okumuraclinic.com/
弊社からもご紹介できますのでお気軽にご連絡ください。



おくむらメモリークリニックMRI



おくむらメモリークリニックロビー



出産の場合のポイント

- ①できれば近い病院
- ②全室個室
- ③できれば入院中の食事が美味しいこと
- ④産後のフォローが充実していること
- ⑤先生が親切で親身に相談にのってくれるところ(重要ポイント)

石原産婦人科は、「産科」「婦人科」「中絶・避妊」に関して、親切丁寧な診療をされています。診療時間も日曜日午前中診療可能なので、働いている方にも優しいですね。

産後のケアもママの悩みを軽くする体づくりがキーワードで、骨盤ケアや腰痛相談にも乗っていただけます。また、不安なく母乳育児ができるサポート体制、産後ケアに関しても、他院で出産された方もご利用できます。妊婦さんから育児まで自然なお産から子育てをトータルサポートするために九つのスクールがあります。(現在はコロナウイルス感染拡大に伴い中止)

- ①お母さんクラス
- ②マタニティヨガ
- ③ママのしゃべり場
- ④ママとベビーのヨガ
- ⑤離乳食教室
- ⑥わらべうたベビーマッサージ
- ⑦心地よい抱っことおんぶ
- ⑧すこやか生活のススメ
- ⑨思春期相談

三代目石原先生にお話を伺いましたが、誠実で優しいお人柄と、自然なお産に向き合う気持ちで伝わってきました。取材後、何人かにその話をすると、「ちょうど良い産婦人科さんを探していました。ありがとうございます」とか「今通っている産婦人科さんが、都度先生が代わるので転院します」など、やはり女性には口には出さないものの、色々な悩みを抱えているのだと実感しました。

今のところ私は、何も相談することがないのですが、思わず先生に「私も先生のところに通いたい」と言葉が出ました。

沢山、産婦人科さんはありますが、ご推奨したい「石原産婦人科」さんです。弊社からもご紹介可能ですのでお気軽にご連絡下さい。

石原産婦人科

〒501-3146 岐阜県岐阜市芥見嵯峨2丁目145 TEL: 058-241-3535
https://ishihara-sanfujinka.com/

弊社からご紹介もできますのでお気軽にご連絡ください。

当社スタッフ



ジャパン保険
相談センター 本社



サンサンシティ
マーゴ2F 保険プラザ

次号は、2021年春頃発行予定です



「他車運転特約」 について



他車運転特約とは、ご契約の車以外の車を借りて、運転中に起こした事故に関して、借りた車の自動車保険ではなく、ご契約の車の自動車保険で保険金を支払う特約です。しかし、どんな場合でも支払われるわけではありませんので、ご注意ください。

- ①運転中の事故に限ります。つまり、駐車、停車中は対象外となります。
 - ②ご契約の自動車保険に車両保険が付いていても、借りられた車の時価額が限度となります。
- ※代車費用や時価額を超える修理費用は対象外となります。自家用(普通、小型、軽四輪)乗用車、自家用小型貨物車、自家用四輪貨物車、自家用普通貨物車(2t以下)、キャンピング車で、記名被保険者、配偶者、同居の親族が所有、または主に使用する車でないことが条件となります。

お知らせ

SOMPOで乗る

<https://sompo-de-noru.jp/>

車は購入費だけではなく、維持費(税金や車検代など)がかかります。様々な費用全てを料金に入れて、気軽に車を持ちたいという想いに応えた「SOMPOで乗る<https://sompo-de-noru.jp/>」の取り扱いをしています。お気軽にお問合せください。

※一月から三月まで特別セールを実施しています。



※「SOMPOで乗る」はクルマ定額サービス(カーリース)です。クルマは、月日経つほどにその価値が下がります。リースは、クルマの購入・維持費など必要な費用から、お客さまのお選びいただいた契約期間満了時の予想車両価格(残価)を差し引き、残りのクルマ代をお支払いいただくシステムです。

Information

編集後記

2021年が幕開けしました。「一年の計は元旦にあり」どのような計画を立てられましたか？私は、「相続サポートセンター」を立ち上げ、1月9日(土)午前10時25分から「ぎふチャンラジオ」で、「ラストメッセージ 相続の窓口」を始めました。誰もが、いつか訪れる「その日」を、悔いなく迎えるためには、どのようにしていくか……皆さんと共に考える番組です。(毎週土曜日)どうぞよろしくお願い致します。ぎふチャンラジオ
<http://www.zf-web.com/radio/doyoubin>



藤田 美由子

メール: doyou@zf-web.com
FAX: 058-264-1199

8:00 (9時) 27 読者交流情報 (岐阜センター)
20 リースカフェ (岐阜センター)
47 読者交流情報 (岐阜センター)
55 岐阜新聞ニュース (岐阜新聞社)
9:00 (9時) 15 岐阜県スフィアズ・イキイブ情報 (各社)
20 読者交流情報 (一宮・岐阜センター)
30 まいにちのへい (各社)
10:00 (9時) 岐阜県とくに (岐阜県立社会福祉連合会)
20 読者交流情報 (岐阜センター)
25 ストリーミング・結婚相談所 (各社)
45 ラジオショッピング (各社)
11:20 (9時) (各社)