

脳機能の バランス

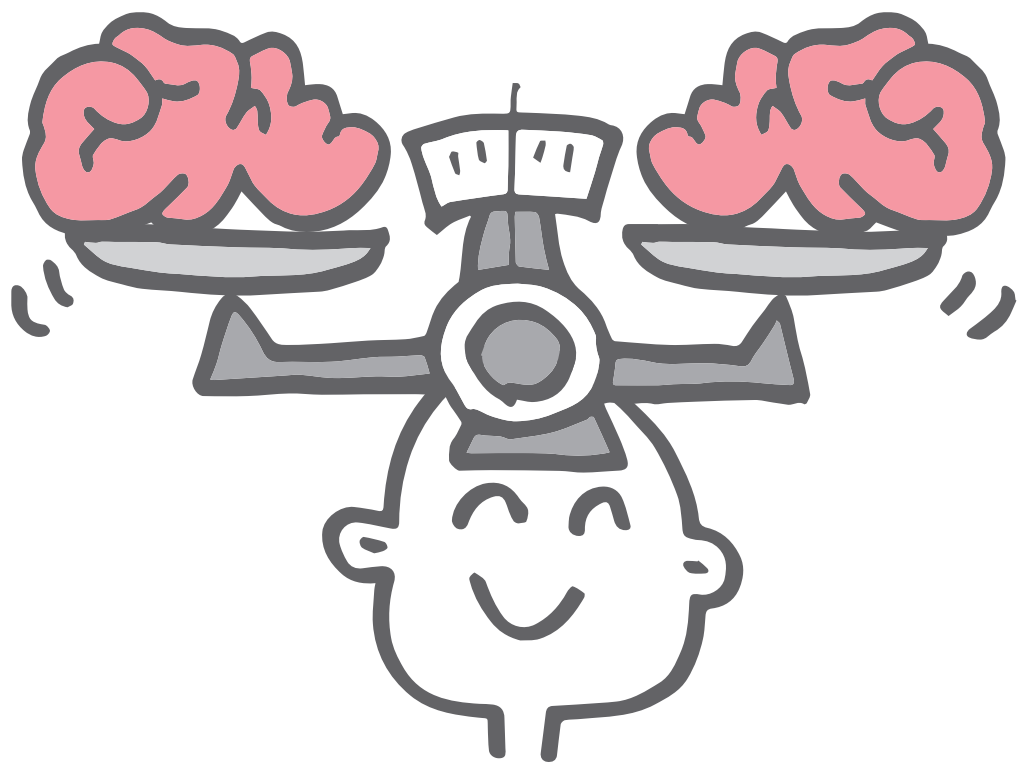


スマホの使い過ぎによる弊害や
その解消方法について教えてください。



スマートフォン（スマホ）の使い過ぎは脳の一部だけが使われがちのため、人の気持ちをし量るなどの機能の低下の恐れが指摘されています。

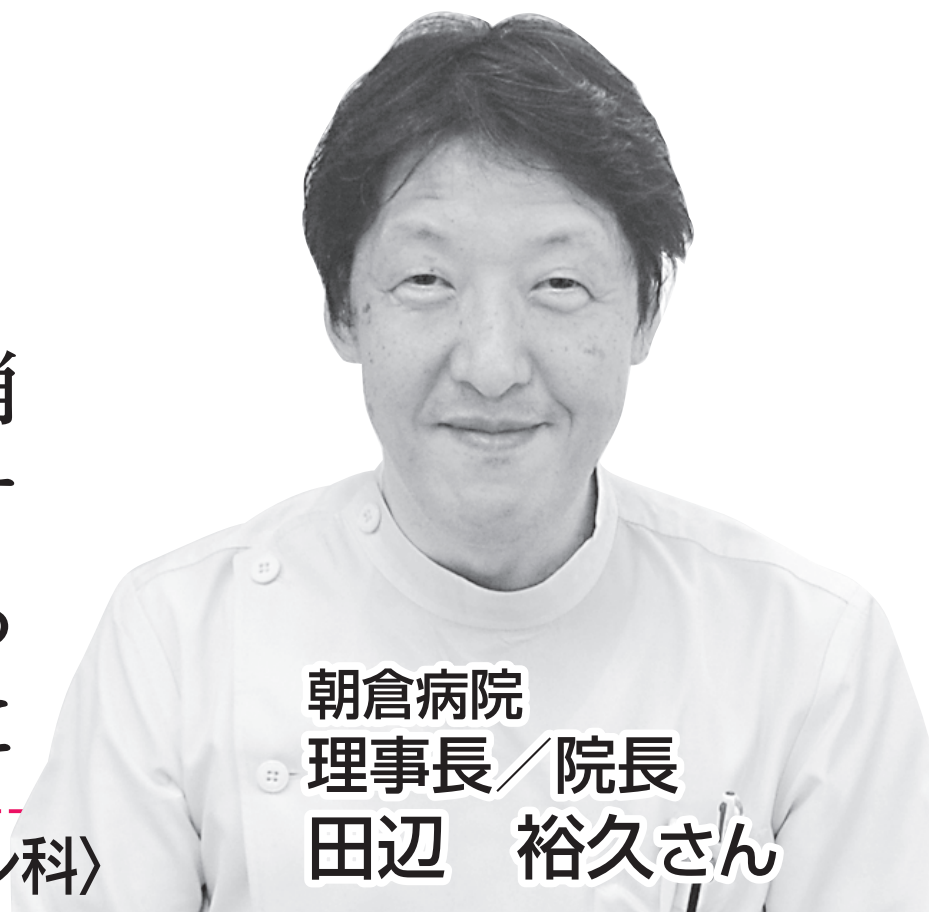
脳の機能のバランスは重要です。脳の良い脳は予備能力を増やし、老化による機能低下をカバーできる可能性があります。



消すには、料理をしない人が料理をしてみたり、右利きの人が左手を使ってみたり、通勤路をたまに変えてみるなど、ささいなことでも良い刺激となり、脳の老化予防につながります。

しかしスマホだけでなく、マンネリ化した仕事や日常生活も、実は脳の一部の機能しか使っていないのです。それを解

ば病（やまい）となります。いいいますからね。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん