

# えがお いっぱい 29号

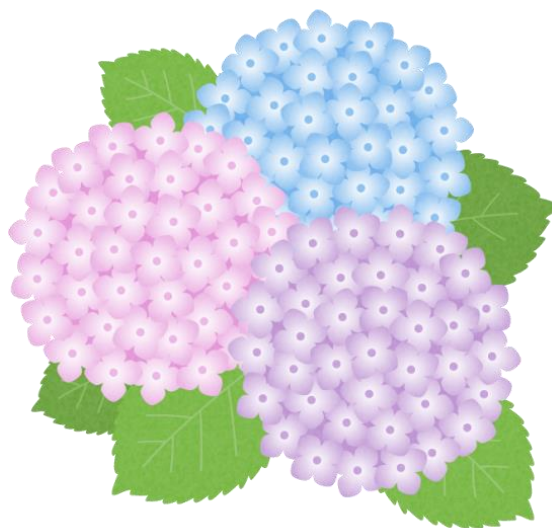
## 人間の脳は体を動かすためにできています

「スマホというテクノロジーが人間を2.0バージョンにするよりも、むしろ0.5バージョンにしてしまうのだ。」これは世界的ベストセラー「スマホ脳」の一説です。著者は精神科医の立場から、デジタルデバイスの課題を指摘しています。それは「脳が簡単に報酬を得られる」ということです。脳にとって新しい情報はご褒美です。スマホ等をしていると新しい情報は次々と欲しくなります。脳は常にご褒美を欲しがり、衝動を抑制する領域が発達しにくくなるそうです。つまり刺激を求めてスマホを手放せなくなります。これでは勉強に集中できません。

では脳を刺激続けている現代人は、どうすればよいのでしょうか。

こたえは「運動」なのです。散歩でも、ヨガでもランニングでもなんでも可です。もともと脳は体を動かすためにできています。運動量を増やすことで、集中力や記憶力など必要な力を発揮しやすくなります。

スマホに疲れたら、散歩や軽い運動でリセットするのがおすすめです。大人に効果があるのですから、当然子どものゲームにも効果あります。ゲームのあと、お子さんと散歩などいかがでしょうか。19時半近くまで明るいので、ご近所散策おすすめです。



今日から6月です。デジタル欠席連絡を始動しています。