

三ノト式新聞

しきしんぶん

Vol. 25

☆発行日☆
2024年3月号

☆発行☆
ミナトヘルスフーズ

《お問い合わせ》

【お電話】
050-6868-9361

9:00 ~ 17:00
(土日祝日を除く)

【メール】
info@
minatoshiki.com

QRコードから
お問い合わせ▼



LINEの
友達追加は
こちらから
@312usvee



スマートフォンの使いすぎ 脳を休めるデジタルデトックス

年が明けたと思ったら、早いもので、もう3月ですね。野菜売り場に春野菜が並び始めると春を感じます。ところで、春は身体の不調が出やすい時期でもあります。今回は、脳の使いすぎによる脳疲労を防ぐデジタルデトックスについてまとめてみました。スマートフォンなんて使わないよ？という方もぜひ、ざっと読んでいただいてスマホばかり見ている人に伝えてあげてくださいね。

デジタルデトックスとは？



生活のツールとして欠かせなくなったスマートフォン。仕事中にパソコンを使い、休憩中はスマートフォンを触っているという方も多いのではないのでしょうか？私も、年々スマートフォンやパソコンを使う時間が長くなってきているような気がしています。

このような状態は、常にブルーライトを浴び、必要としない情報までも目にしているため、目や脳が疲れ、記憶力の低下や注意力の低下などの不調が出てくる事があります。

そこで注目されているのが、デジタルの世界から距離を置き、脳疲労の回復を促す「デジタルデトックス」です。

スマートフォンやパソコンなどに触れない時間をもつことで心身のバランスを保ち、集中力、睡眠の質の向上につながるとされており。

まず、はじめの一步として、自分のスマートフォンを使い方を意識的に見直すことから始めてみましょう。

それではチェック表でチェックしていきます！

スマホどのくらい使ってる？

- 朝、目覚ましに使う
- 朝食をとりながら、SNSをチェック
- 通勤電車でチェック
- 休憩時間にチェック
- 必要がないのに情性でスマホを見る
- 人との食事中にスマホを触る
- ネットショッピングを無意識に見ている
- スマホを見ていて気づいたら、時間が経っている
- 夜、寝落ちするまで動画を見る

普段、スマホをあまりお使いにならない方からしたら、何で見る必要があるのか不思議です。ギョツとすることと思えます。私も、思い当たる節があり、反省しております。

さらに仕事や人との連絡で使わなければならぬ状況を加えると、1日中使っている事になります。

それでは、具体的にデジタルデトックスのやり方を見ていきましょう。

デジタルデトックスに チャレンジ！

すぐ始められる
デジタルデトックス

◆ 特定の時間以外はスマホを触らないルールを決める
◆ SNSなど緊急性の低い通知はオフにする

◆ 移動時間に始められる
デジタルデトックス

◆ 電車やバスなどの広告をじっくり見る
◆ 目を閉じて音楽に聞き入る

◆ 自宅でできる
デジタルデトックス

◆ スマホを遠くに置く
◆ 夜9時から「おやすみモード」に設定する

スマホやパソコンを見ている時間というのは、多くの情報にふれて、インプットしている状態です。なんとなく仕入れた情報をインプットばかりしていると、情報量が脳が容量オーバーとなり疲れてしまいかねません。

リ、家計簿をつけるなど、アウトプットを意識的におこなうことは、デジタルデトックスになることに加え、情報の整理にも効果的でしょう。

アウトプットする 時間をつくる

スマホやパソコンから距離を置く方法として、アウトプット型の趣味や、運動・移動型の趣味を増やす手段もあります。

アウトプット型の趣味は、楽器をひく、DIYをする、料理をするなどのような何かを作り出すタイプの趣味です。もう一つの運動・移動型の趣味は、ウォーキングや旅行などが当てはまります。

私は趣味のひとつとして絵を描いているのですが、絵を描いた後は頭の中がスッキリするので続けられています。

インプット型の読書や映画鑑賞など知識や情報を手に入れる事が好きという方も、ぜひアウトプット型や運動・移動型の趣味にもチャレンジしてみてくださいませ。きつとスッキリしますよ。

あたまの中

最近、お皿を立て続けに割ってしまいました。『ああ、またやってしまった』と少々落ち込んでおりました。

あまりにも続くので、お皿が割れるのは縁起が良いのか？それとも悪いのか？さすがに気になってきたので調べてみましたよ。

なんと！「牛乳で割れたお皿がくっつく」という記事を見つけてしまったのです！これは縁起を調べている場合ではないですよ。さっそく養生テープで割れた所を仮止めして、牛乳に漬けてみました。4日間も漬けるといので、冷蔵庫に入れ、まあまあジャマだわと感じながら半信半疑で割れたお皿を牛乳と共に冷やしましたよ。

4日目は、もうドキドキです！くっついていたらどうしようかとニュースだわ。

さっそく冷蔵庫から取り出して、仮止めしておいた養生テープをはがし：

「4日間楽しませてくれてありがと」といって割れているお皿をゴミに捨てました。

店長 水谷理恵

クイズに答えて 応募

期間：2024年1月～3月

3ヶ月連続 プレゼントキャンペーン!

毎月
抽選で 3名様

陽一くんちの
そばの実シリアル 1袋



LINEで配信するクイズに

ご解答いただいた正解者の中から抽選で毎月3名様に『陽一くんちのそばの実シリアル』1袋をプレゼントします!

LINE クイズのイメージ



【プレゼントキャンペーンの流れ】

1. ミナトヘルスフーズとLINEのお友達登録をしてください!
2. 毎月10日前後に、LINEにてクイズを配信します!
3. LINEでクイズの答えを返信してください!
4. 正解者の中から3名様が当選します!
5. 当選者の方に、LINEにてお届け先を入力していただくGoogleフォームを送ります!
6. 回答期日までにGoogleフォームにてお届け先をご返信ください!
7. 回答期日から約1週間ほどでプレゼントをお送りいたします!

返信して下さった回答は、店長の水谷あてだけに届きます♪グループラインではないのでご安心くださいませ♪

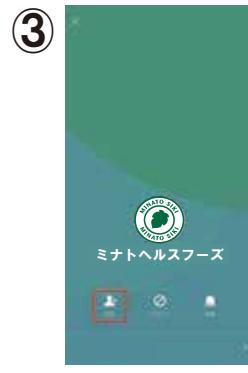
プレゼントキャンペーンのご参加には、LINEのお友達登録が必要です

LINEの『ホーム』又は『トーク』の検索窓にある[QRコード]マークから友達追加できます!

[QRコードリーダー]を開き、右側の[QRコード]を読み込んでください。

読み込むと、その友だちが表示されます。[追加]をタップすると友だちになることができます。

LINEのお友達登録は3ステップでとっても簡単♪



友達追加はこちらから

@312usvee

