

## 平成30年度 一学期始業式

Today I would like to talk about “Sumaho dementia”, or becoming forgetful because of excessive use of smart phones.

A neurosurgeon Dr. Okumura Ayumu gave a warning that more and more young people suffer from dementia. To keep mentally healthy, we need to keep a balance between the amount of information received and the capacity to consider it over. However, smart phones give us too much information to process. As a result, we lose control over our minds because of overwork.

On the contrary, if we can take enough time to use our minds and reflect deeply on the information we’ve got, we will be in want for more information. And that will lead us to want to learn more.

So I want you to put your smart phones aside and take time to activate your brain by thinking by yourselves. Refresh your brain and get healthy in mind.

今日は、「スマホ認知症」についてお話しします。「スマホ認知症」とは、スマートフォンの使い過ぎで、物忘れがひどくなることです。

脳神経外科の奥村歩医師が、認知症にかかる若者世代が増えてきていることに警告を発しています。脳を健康に保つためには、情報を脳に入れることと、その情報を深く考えることをバランス良く行うことが必要だといいます。しかしながら、スマートフォンのおかげで、私たちは処理できないほどの情報を受け取っています。その結果、脳のオーバーワークで頭のコントロールが効かなくなっています。

反対に、十分時間をとって、自分の頭を使い、得られた情報を深く考えることができれば、そこからもっと情報が欲しくなるでしょう。それが、より深い学びに通じます。

ちょっとスマホを手放して、自分で考えることで脳を活性化してみませんか。脳をリフレッシュして、精神的に健康になりましょう。