



認知症とスマートフォンとの関係性について

I. スマートフォンやPCのメリット

1. スマートフォンやSNS（ソーシャルネットワークサービス）を利用することは認知症予防になるという可能性も指摘されています

- 『高齢者が2カ月間 SNS に取り組んだら認知機能が 25% 上昇した』研究結果がアメリカで発表されています。
- 東京都練馬区でも Facebook で頭の働きを鍛える SNS を活用した認知症予防プログラムも行われています。



2. 人とのコミュニケーションが脳に良い

SNS の利用は孤独感を小さくさせるなど精神衛生上のメリットが多く、認知症予防に繋がる要因の一つと言われています。

承認による自己肯定感が増す。複数の方と繋がれる事により、孤独感が減る事で老人性うつ予防に繋がり認知症予防効果があると考えられています。



3. パソコン操作が脳に刺激を与える

『パソコンをよく使う高齢者ほど記憶中枢の海馬の容積が大きい』という研究結果があります。
(アメリカオレゴン健康科学大学) 対象：65 歳以上の男女

高齢者が新しい事に積極的にチャレンジする、コミュニケーションを積極的にとるということは、認知症予防に繋がるものと考えられます。



II. スマートフォンのデメリット

1. デジタル認知症：『デジタル機器の使用が認知能力に影響する』と書かれています

(2012年 ドイツ医学者 マンフレッド・スピッツァー) (<http://iot-jp.com/iotsummary/iottech/技術一般/デジタル認知症/.html>)

- 主な症状は「記憶障害」と「精神障害」依存症と同じようにデジタル機器による快感が「スマートフォン依存」「ネット依存」に繋がり脳内ホルモンバランスの崩壊によって認知症に似た症状が引き起こされます。性別・年齢に関係なく発症リスクがあるとされています。特に、脳が成長過程にある若い人の方が、依存する事で脳の発育に異常をきたす可能性が高いため、デジタル認知症は若者に多い。
- 利用年数が5年を過ぎて利用時間帯が夜利用すると、デジタル認知症の危険度が大きくなる傾向があると研究報告があります。

(安達和年：「大学におけるデジタル認知症の現状について」, 国士館大学紀要, 情報科学, 第 39 号 :14-21, 2018)

脳が健康な状態を維持するために、情報を脳に入れる事と、その情報を深く考える事をバランス良く行うことです。脳の過労を防ぐために、情報入手だけが多くなりすぎないように注意して、スマートフォンなどのデジタル機器に関しては、依存とならないように上手く使用していく事が必要と考えます。

