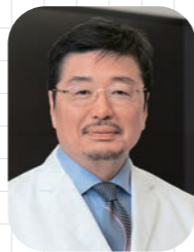


奥村 歩 氏  
おくむらメモリークリニック 理事長



### 再確認 クレジットカード利用の 注意点



LPA 小山 明子

政府は2025年大阪万博までにキャッシュレス決済率を40%とする目標を掲げています。「キャッシュレス還元」「マイナポイント」の政策やコロナ禍で現金に触れない「ネットショッピング増加」等により、キャッシュレス決済は2020年で約30%となり2025年までには目標が達成されそうです。

スマートフォン普及により「電子マネー」「QRコード決済」の利用者が増えています。が、キャッシュレス決済の割合は、「クレジットカード」が全体の8割を占め、私達にとって一番身近なキャッシュレス決済です。

#### クレジットカード利用の注意点

使い過ぎや安易なり払いの利用などがありますが、詐欺や不正利用の危険性もあります。

#### フィッシング詐欺

「重要」「至急」の文字と共に金融機関や通販会社を名乗る詐欺メールが届くことがあります。内容はカードの情報が間違っている、カードが使えなくなるといった事や商品の発送ができないなどです。安易に返信したり、カード番号を入力したりすると、情報を盗み取られる危険がありますので、無視・削除してください。不安なときはカード会社へ電話で

問い合わせる事をお勧めします。ただしカードの名義人でないと応対してもらえない事もあるので注意してください。

#### カードの不正利用

気が付かないうちにカード情報が漏れて悪用されてしまう事です。先日、利用した覚えのない数千円の請求が混ざりこんでいて、過去の明細を調べたら数か月間同じような不審な請求が続いていたという報道がありました。すでに口座から引落されたものは返金不可能でしたが、引落し前にクレジット会社に問い合わせただけは支払いを止められたと報告されていました。

クレジットカードの利用状況はカード会社からの明細でこまめに確認する習慣をつけ、万一身に覚えのない不審な取引が認められた場合、直ちに当該のクレジットカード会社や金融機関に連絡しましょう。

2022年4月から成人年齢の引き下げにより18歳から親の同意なしにクレジットカードを持つことができるようになります(ただし高校生はクレジットカードを持ってない、クレジット会社によっては学生のうちの親の同意が必要です)。クレジットカードの利用は自己管理が大切であることを家族で話し合っておきたいですね。

#### 「スマホ認知症」とは?

最近、「働き盛りの世代で深刻な「もの忘れ」で悩む方が急増しています。忙しく、不安が多い現代人。スマホに頼る日常生活。そのスマホ依存によって、かえって脳の働きが低下し、心身が不健康になって、生活に支障が出るのが、「スマホ認知症」です。

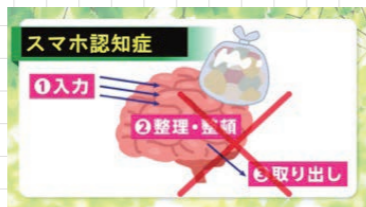
#### あなたは大丈夫?

#### 「スマホ認知症」チェックリスト

- ・毎日、こなさなければならぬ事が多い。
- ・何らかの心配事・悩み事が頭を離れない。
- ・いつも疲労感があり、やる気がおきない。
- ・自宅や職場、移動中のどんなときにも手に取れる場所にスマホを用意。
- ・寝室の枕元や食事中にもスマホを置いている。
- ・散歩や体操よりもスマホが優先。
- ・もの忘れ・うっかりミスが増えた。
- ・家事や仕事の能率が落ちた。
- ・頭痛・肩こり・眼精疲労・めまい・腰痛・便秘など体調不良がある。
- ・不眠・不安・よくよ・イライラが気になる。
- ・3〜5個…：黄信号
- ・6個以上…：赤信号

家事にお仕事、さらに親の介護に子どもの教育。現代人の日常は、こなさなければならぬ課題が多く、不安や悩みが多いものです。そのような方は、スマホに依存する傾向になります。だからスマホなど不適切なスマホの使用によって、脳の働きが低下して、心身が不健康になるのが「スマホ認知症」です。「スマホ認知症」のメカニズムについて箇条書きします。

- ・私たちの脳の働きは、一言で言うと、情報処理。
- ・情報処理とは、情報を「仕入れる」「整理整頓する」「取り出す」の3つの過程。
- ・脳の健康にとって、大切な働きをしているのは、実は、第2の整理整頓の過程。
- ・無駄な情報を遮断して、「ぼんやり」するとき、第2が機能し心身がリフレッシュ。
- ・ところが現代人は、この大切な「ぼんやり」タイムを、だからスマホによって奪われる。



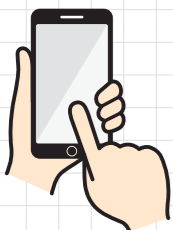
・スマホから大量の情報が入ってきて、第2過程がフリーズし、整理整頓が追い付かない。その結果、脳が「ごみ屋敷状態」になるのが、「スマホ認知症」。

- 目的が明確なスマホの使い方はOKです。例えば、
  - ・大切な人とのライン・電話
  - ・料理の効率を図るため、サイトの参照
  - ・美容体操のため動画の利用
 それに対して、
  - ながらスマホ：だからスマホはNGです。例えば、
    - ・不特定多数のSNS
    - ・暇つぶしのネットサーフィンやゲーム

・「スマホ認知症」では、記憶力や判断力、思考力そしてコミュニケーション力が落ちて、仕事や家事の能率が低下。さらに、脳は、身体と気持ち、心身の状態も不安定に。

#### 「スマホ認知症」の予防・改善法

- 1 スマホの使い方を明確に。皆さん、健康やダイエットのため、食べ物の質と量を吟味しますよね。同じようにスマホの使い方、慎重に厳選して下さい。



2 意識的に、スマホを手放して「ぼんやり」する時間を大切に。脳の疲れをとり、心身をリフレッシュさせる「ぼんやり機能」を発動するには、リズム運動が効果的です。家では、血洗いや雑巾がけ、などリズムカルに身体を動かしながら「ぼんやり」することがおすすめです。外では、四季の移り変わりを五感で意識して、散歩やサイクリングなどをするのが有効です。

7月より週2日、介護の仕事に行き始めました。1番年上(70歳)で外に働きに出たことのない私ですが、良いスタッフに恵まれ楽しんで働いています。人手不足で私でも働けることに喜びを感じています。(飛騨市 元気オバサンさん)

子どもの夏休みやコロナ休校など、お昼ご飯の悩みはコープで解消できました。県外に行かないと買えない珍しいお菓子もあり、ネット注文ばかりですが楽しみにしています。(高山市 じょーこーさん)