座

今月のテーマ

「スマホ認知症」

おとなの健康大学



^{あゆみ} 歩 奥村



おくむら メモリークリニック 理事長

最近、働き盛りの世代で深

取られる危険がありますので、無視・削除して

ド番号を入力したりすると、情報を盗み

ください。不安なときはカード会社へ電話で

し合って確認しておきたいですね。用は自己管理が大切であることを家族で話

親の同意が必要です)。クレジットカ

ドの

会社によっては学生のうちは

送ができないなどです。安易に返信したり、カードが使えなくなるといった事や商品の発

ます。内容はカードの情報が間違っていて販会社を名乗る詐欺メールが届くことがあり

カードを持つことができるようになりますにより18歳から親の同意なしにクレジット

(ただし高校生はクレジットカ

を持て

な

「重要」「至急」の文字と共に金融機関や通

2022年4

月から成人年齢の引き下

フィッシング詐欺

あなたは大丈夫?

- 何らかの心配事・悩み事が頭 い事が多い。
- がおきない いつも疲労感があり、 やる気

きします。

- マホを用意。 ときにも手に取れる場所にス
- ホを置いている。 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

脳の健康にとって、 出す」の3つの過程。

、大切な働

- 6個以上··· 赤信号 ラが気になる。 がある。 頭痛・肩こり・眼精疲労・め ・腰痛・便秘など体調不 良 ま
- 機能し心身がリフレッシュ。 ところが現代人は、この大 だらだらスマホによって奪 切な「ぼんやり」タイムを、

- スマホ認知症」チェックリスト 毎日、こなさなければならな
- 自宅や職場、移動中のどんな
- 寝室の枕元や食事中にもスマ

言うと、情報処理。

私たちの脳の働きは、一言で

情報処理とは、情報を「仕入

れる」「整理整頓する」「取り

散

家事や仕事の能率が落ちた。

2の整理整頓の過程。

きをしているのは、実は、第

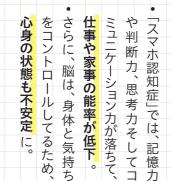
無駄な情報を遮断して、「ぼ んやり」するときに、第2が

多い現代人。スマホに頼る日常増しています。忙しく、不安が 増しています。でしく、不安が 活に支障が出るのが、 認知症」です。 生活。そのスマホ依存によっ し、心身が不健康になって、 かえって脳の働きが低下 「スマホ 生

て、

「スマホ認知症」とは?

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



予防・改善法のスマホ認知症」の

●スマホの使い方を明確に。

方も、慎重に厳選して下さい。 め、食べ物の質と量を吟味しま よね。同じようにスマホの使い 皆さん、健康やダイエットのた

リングなどをすることが有効

ホはNGです。 例えば。 不特定多数のSNS やゲ 暇つぶしのネットサーフィン ながらスマホ・だらだらスマ 美容体操のため動画の利用 料理の効率を図るため、 大切な人とのライン・電話 トの参照 それに対して、

②意識的に、スマホを手放. 切に て「ぼんやり」する時間を大

五感で意識して、散歩やサイ 外では、四季の移り変わりを り」することがおすすめです。 に身体を動かしながら「ぼんや 動が効果的です。家では、皿洗 **能**」を発動するには、**リズム運** フレッシュさせる**「ぼんやり機** いや雑巾がけ、などリズミカル 脳の疲れをとり、心身をリ

わたしの ひとこと <

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)

方はOKです。例えば。目的が明確なスマホの使い

てきて、第2過程がフリーズ

し、整理整頓が追い付かない。

スマホから大量の情報が入っ

サイ

になるのが、「スマホ認知症」。 その結果、脳がごみ屋敷状態

カード」が全体の8~9割を占め、私達にが、キャッシュレス決済の割合は、「クレジット「QRコード決済」の利用者が増えています

トフォンの普及により「電子マネー

とって一番身近なキャッシュレス決済です。

合わせた分だけは支払いを止められたと報告

されていました。

でしたが、引落し前にクレジット会社に問いすでに口座から引落されたものは返金不可能

単位:百万円

予算差

445

451

-74

206

144

請求が続いていたという報道がありました。 の明細を調べたら数か月間同じような不審な の政策やコロナ禍で「現金に触れない」「ネットます。「キャッシュレス還元」「マイナポイント」

シュレス決済率を40%とする目標を掲げてい政府は2025年大阪万博までにキャッ

ドの名義人でないと応対してもらえない事も問い合わせる事をお勧めします。ただしカー

るので注意してください。

カ

ードの不正利用

今回のテー

マ

力

利用

0

小山 明子

再確認 クレジット

注意点

までには目標が達成されそうです。

ない数千円の請求が混ざりこんでいて、過去用されてしまう事です。先日、利用した覚えの

理事会だより

気が付かないうちにカード情報が漏れて悪

決済は2020年で約3%となり2025年 ショップ利用増加」等により、キャッシュレス

Y

クレジットカード利用の注意点

ますが、詐欺や不正利用の危険性もあります。

や金融機関に連絡しましょう。

た場合、直ちに当該のクレジッ

トカード会社

8月期決算について承認しました

8月実績

2,373

2,453

543

37

25

組合員数 251,595名 計画比 99.7% (加入692名)

出資金 43億8,361万円 一人当り出資金 17,423円

店舗での5%オフセールや毎月のほほえみデー、週末時などの混雑 時、お買い物をしていただいた組合員さんにしばしばレジをお待た せしていることがありました。スムーズにお買い物をしていただけま

すように、長良店と恵那店にセミセルフレジを導入します。長良店は

12月上旬に、恵那店は12月中旬に導入する予定です。

長良店と恵那店にセミセルフレジを導入します

8月度事業結果

商品の供給高

総事業高

事業経費

経常剰余金

当期剰余金

万一、身に覚えのない不審な取引が認められ

からの明細でこまめに確認する習慣をつけ

クレジットカードの利用状況はカ

・ド会社

2021年度 | 第4回

予算差

99

101

-15

43

30

Ⅰ お問い合わせ Ⅰ コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月~金曜日 9時~17時 (土日休み)

累計実績

11,828

12,208

2,503

425

297

使い過ぎや安易なリボ払いの利用などがあり

「すべての国に核兵器禁止条約の批准を 求める署名」に取り組みます

(9/8)

2020年10月24日、核兵器禁止条約の発効要件を満たす50カ国の批 准書(加入書を含む)が寄託され、2021年1月22日に核兵器禁止条約 が発効されました。2021年8月現在、批准国は55カ国となりました が、唯一の戦争被爆国である日本をはじめ、核保有国など、すべての 国がこの条約に参加しているわけではありません。コープぎふでは9 月から組合員の皆さんへ「すべての国に核兵器禁止条約の批准を求 める署名」の参加を呼びかけます。集まった署名は、日本原水爆被害 者団体協議会(日本被団協)を通して国会に提出いたします。







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)

やりくり アイデア

ライフプランアドバイザ

端