

必見!

パソコン・携帯をよく使う人



デジタル・デトックス

～あなたはもっと元気になれるかも～

パソコン・携帯などのデジタル機器を1日どのくらい使っていますか？
実は長時間のデジタル機器の使用は、体・特に脳に多くの影響があります。

デジタル機器を使わない時間を意識的につくる「デジタル・デトックス」で、
今感じている不調も、良くなるかもしれません。

※ただし先に医療機関で異常がないことを確認してください。

～こんな症状で困ってませんか？～

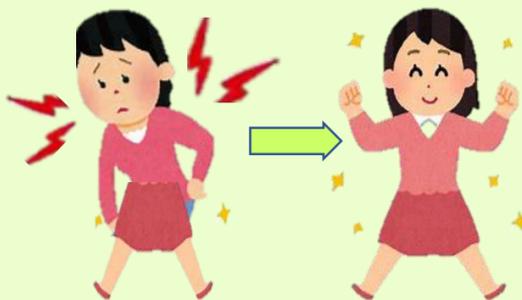


～デトックスの嬉しい効果～

①集中力・記憶力が回復



②疲労・痛みの早期回復



③睡眠の満足度の向上



～デトックスを成功させるコツ～

①携帯を持ち込まない

(風呂・トイレ・寝室)



②時間を決める



例：60分

③検索前に一度考える



ホテルや旅館の保管庫に、携帯などデジタル機器を全て預けて宿泊する
「デジタル・デトックスツアー」が最近注目されています。
よりリラックスして景色や温泉などを楽しめるのでお勧めです。(M.H)