

どんだけ健康・健康長寿のべおか応援誌

# どんけん

第16号 令和3年12月  
発行



NPO法人  
のべおか健寿ささえ愛隊

Tel & Fax 0982-29-2536 (月・水・木)  
nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp  
ホームページ <http://nobeoka-sasaeai.com>



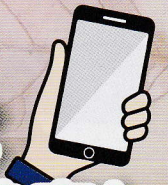
ちょうけんてんじつ  
**重見天日の年**

※暗く苦しい状況から開放されて、以前の明るい状況に戻ることに。

**特集!**

／ 教えて!けいぞー先生 ／

**ステイホームでスマホ漬けに  
なってませんか? 「スマホと健康」**



**目次**

2面…知らないと怖いスマホと姿勢/脳疲労

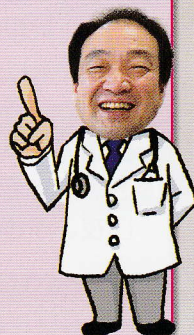
3面…家で身体を鍛えましょう/外で身体を鍛えましょう～Let's walking～

4面…今が旬のヘルシーレシピ/寒い時期のコロナ予防ワンポイントアドバイス/隊員募集

## ★スマホと上手に付き合おう!!★

新型コロナウイルス感染症の蔓延で、スマホの使用時間が増えたという方も多いと思います。寝る時スマホを枕元に置いて寝る、ちょっとした時間にスマホをいじる、情報源のほとんどがスマホなど、まさに『スマホ依存の状態』が新型コロナとともに蔓延してしまっているのです。そこで今回は、スマホと健康について考えてみましょう。

ささえ愛隊 隊長 佐藤圭創 (医学博士)



FM「どんけん」の過去の番組がFMのべおかのHPからいつでも聴けます!

FMのべおか→メニュー→プログラム番組一覧  
→どんけんMORE→どんけんアーカイブス

<https://www.fmnobeoka.jp/>