

## 【第 51 回】

皆さんは普段、どれくらいインターネットを使っていますか？スマホや PC を使いすぎると、不安や孤独を感じやすくなることがあります。しかし、運動をすることでインターネット依存を軽減できることが分かっています。今回は、その方法についてご紹介します。

### 【過度なインターネット使用がもたらす影響】

インターネットは生活に欠かせませんが、使いすぎると「インターネット依存症」になるリスクがあります。依存が進むと、不安や孤独を感じる傾向があり、睡眠不足や学業・仕事への影響も出ることがあります。特に SNS やオンラインゲームに熱中すると、脳の働きがギャンブル依存と似た状態になり、さらにやめにくくなります。こうした悪影響を防ぐためには、インターネットの使用を意識的にコントロールし、適度な距離を保つことが大切です。

### 【運動でインターネット依存を軽減】

広西大学の研究によると、運動にはインターネット依存を軽減する効果があることが明らかになりました。特に、バスケットボールやサッカーのように状況判断が求められるスポーツと、ランニングや水泳のような繰り返し動作の運動を組み合わせることで、より高い効果が期待できます。これらの運動はストレスや孤独感を和らげ、心の健康を整えるのにも役立ちます。スマホや PC の使いすぎを自覚している人は、適度な運動を取り入れることで気分をリフレッシュし、インターネットの使い方を見直すきっかけにしましょう。運動を習慣化することで生活の質が向上し、心身ともに健康的な毎日を送ることができます。積極的に体を動かし、バランスの取れた生活を目指しましょう。

インターネットを使いすぎると、勉強に集中できなくなったり、心の健康に悪影響を与えたりすることがあります。でも、運動をすることで依存を減らし、気持ちをリフレッシュできることが分かっています。スマホや PC に夢中になりすぎていると感じたら、まずは手軽にできる運動から始めてみませんか？(文責:佐藤 浩樹)