

スマホの使い過ぎによる、スマホ認知症、脳疲労を解消するには！

# スマホ脳の処方箋

1月11日 Amazon Audible にて配信開始

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、世界最大級のオーディオブック及び音声コンテンツ制作・配信サービスであるAmazon Audibleにて、奥村 歩 著『スマホ脳の処方箋』の配信を2023年1月11日に開始いたします。

## チェックリストで、自分の脳をチェック！脱・脳疲労

働き盛りの方々をふくめて“不眠症”“認知症”“うつ病”“手足の痛み”など体調不良をうったえる外来が増えているといいます。その原因はズバリ、スマホ。ネットニュースやSNSから流れる膨大な情報によって「脳疲労(脳過労)」が引き起こされるのです。本書では、普段の日常生活における、スマホとの無理のない上手な付き合い方を「もの忘れ外来」「認知症・うつ病」の専門家が解説します。またうつ病は認知症に移行する可能性が大きいことも紹介するとともに、うつ病がいかに健康を害するリスクが高いこともお伝えします。

## タイトル:スマホ脳の処方箋 Audible版 - 完全版

著者:奥村 歩 ナレーション:けんぞう

価格:2,500円(10%税込) 再生時間:3時間14分

配信開始:2023年1月11日

ASIN:B0BQHCVDS8

### 【目次】

- 第1章 今、「スマホ依存」で原因不明の体調不良が増えている
- 第2章 スマホと脳過労の危険な関係
- 第3章 私たちが意外と知らない脳の仕組み
- 第4章 日本人は脳が疲れている
- 第5章 認知症と「スマホ認知症」
- 第6章 「ぼんやりタイム」で脳の疲れが改善する
- 第7章 脱・脳過労！今日からできる生活改善テクニック10

### 【著者プロフィール】



#### 奥村 歩(おくむら あゆみ)

日本認知症学会専門医・指導医 おくむらメモリークリニック理事長  
1961年生まれ。長野県出身の医学博士。

岐阜大学医学部卒業、同大学大学院医学博士課程修了。

アメリカ・ノースカロライナ神経科学センターに留学後、岐阜大学付属病院脳神経外科病棟医長併任講師、木沢記念病院勤務を経て、2008年に「おくむらメモリークリニック」を開院。設置した「もの忘れ外来」には全国から多くの人々が来院し、これまでに10万人以上の脳を診断。脳神経外科医として認知症やうつ病に関する診察も多く経験し、日本脳神経外科学会(評議員)・日本認知症学会(専門医・指導医)・日本うつ病学会他の学会で活躍している。



### お問い合わせ先

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階