

1. 序論

- ・近年問題視されている高齢者の認知症を現代の技術で解決できるのではないか
- ・近年若者のスマホ依存が深刻化しており、それによる記憶力の低下が懸念
 - 若者の認知症のリスクも高まっている。
 - 予防する方法はあるか

2. 仮説

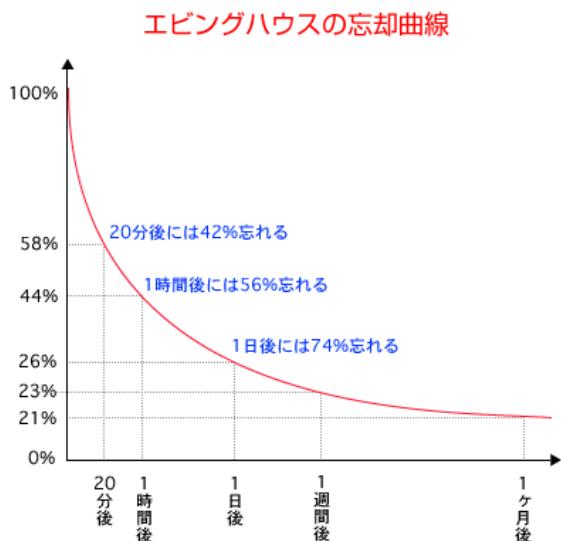
人の忘却を技術を駆使して防ぐことで将来、認知症になるリスクをなくすことができるのか。

予想

人の忘却曲線をどこかで止めることができるのではないかと。スマホなどで脳を鍛えることで認知症にならないようにできないか。

予想

脳を鍛えることによって脳の容量が拡大されれば予防できると思われる



実験方法

1. 15人の被験者に5分間で30桁の円周率を暗記させる。
2. 5人は30分間音楽を聴いて、もう5人は30分間スマートフォンを使用し、残りの5人は30分間安静にする。
3. 直後に暗記しているかテストをする。
4. 1日後に復習せずに、どれだけ暗記できているかテストをする。

予想

30分間安静にしていた被験者がほかの被験者に比べ、1日後でも暗記できていて、記憶が定着していると考えられる。

4. まとめ・結論

現代の技術では、認知症の改善や予防は困難であることがわかった。

自分の生活を見直し改善することで認知症の予防は可能である。

その第一歩としてスマホの使い方についてももう一度考えてみる。

3. 結果・考察

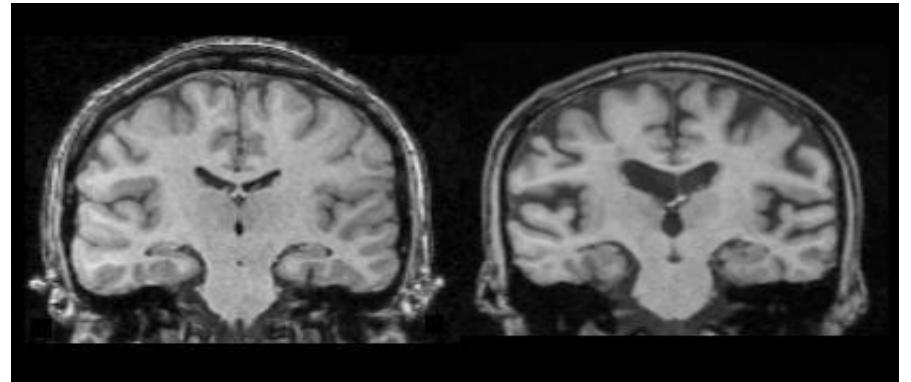
脳の萎縮の原因

- ・脳動脈硬化（加齢）
- ・毎日約10万個の神経細胞が脱落（日々の生活から脳を使うことで脳の萎縮を抑えることができる。）

大学訪問で学んだこと

- ・現代の技術では認知症を完治させることは困難だが、早期発見し、生活を改善することで予防や進行を遅らせることが可能

脳萎縮の進行の様子



25才
実験結果

78才

	直後	1日後
30分間音楽を聴いた人	25.6桁	21.8桁
30分間スマートフォンを使用した人	23.2桁	19.2桁
30分間安静にした人	26.6桁	24.8桁

考察

- ・スマートフォンの使い方によっては記憶が定着しやすい可能性が考えられる。
- ・スマートフォンゲームは、使用時間を考慮したほうが良いと考えられる。

5. 参考文献

<https://www.carenet.com/news/general/hdn/47360> 肥満が脳の萎縮と関連する可能性 | 医師・医療従事者向け医学...

<https://nakamaaru.asahi.com/article/11739410> 認知機能が改善する白内障の手術 | なかまある

<https://matome.naver.jp/odai/2135467329396936701> エビングハウスの忘却曲線 | に学ぶ、劇的！記憶力アップ術...