

かるて師匠の 健康嘸・健康瞑想 やっています

日時 令和7年1月30日(木) 15時30分～16時30分
場所 紀北分院3階A会議室(予約不要・参加無料)
対象 どなたでも参加できます
 患者さん、ご家族、一般の方
テーマ 前半：瞑想について
 後半：ゆるめる瞑想の実践
講師 内科教授 廣西 昌也
 芸名 大川亭可流亭(かるて)

※ 開催情報はスマホ等でも確認いただけます→



認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか？



瞑想会の様子。患者だけでなく、参加した介護者からも「心が穏やかになった」との感想が聞かれた。

Column
 認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか？

私たちの院では、患者や一般の方を対象とした瞑想会を開催しており、患者やその介護者の方も来られます。近年、瞑想によって脳の血流や神経伝達物質が活性化され、「脳のネットワーク」が強化されること、病状や健康に好影響を与えているという論文が数多く発表されています。それらを知って、「これは認知症にも効果があるのでは？」と見え、僧侶で和歌山県立医科大学の連携教授でもある大下大圓先生(芸名 大川亭可流亭)の指導のもと、多くの方が参加して来られました。

認知症患者の大半を占めるシニア層には、精神的なリスクが増えています。瞑想は、認知症の予防や進行の遅延につながる可能性があります。また、認知症の予防や進行の遅延につながる可能性があります。また、認知症の予防や進行の遅延につながる可能性があります。

年齢を重ねると、体力が落ちたり感覚が鈍くなったり、心身の衰えが目立つようになる。さらには、認知症や死の現実を覚悟せざるを得ない状況に陥りやすくなる。瞑想はストレスを軽減し、不安やうつ病、生活の質の改善や効果があるという研究があり、シニア層の精神的なリスクにも、良い効果をもたらしています。実際、私が主催する瞑想会でも「心が穏やかになった」といった感想が聞かれました。

また、瞑想は活力を高める効果もあり、加齢とともに心身が弱くなった状態を「フレイル」と呼びます。フレイルは認知症につながる可能性があります。外に出る機会が減少し、心身のフレイルの改善につながる、体を動かす、外出するなど、身体や社会的なフレイルにも良い影響があります。瞑想会に参加することで、自己や社会的なフレイルの改善につながるでしょう。

ただし、シニアの方がはじめて瞑想会などに参加する場合は、注意が必要

瞑想がシニア層にもたらす3つの効果

- ① ストレスが軽減
- ② 心のフレイルの改善
- ③ 社会的なフレイルの改善

※フレイルとは加齢とともに心身が弱くなった状態

脈拍が90以下になったら

私自身も毎日10分程度の瞑想を行っています。僧侶の方が開催する1時間程度


度のWeも瞑想会に参加しています。うまく瞑想できたときは、脈拍が通常の90近くから60台になります。瞑想によって脳神経細胞の活性化により、脈拍の低下につながります。個人に合った瞑想を続けることで、心身の健康を維持し、認知症のリスクを減らすことができます。

現代社会は、情報過多で、ストレスが溜まり、心身の健康を維持することが難しくなっています。認知症の予防や進行の遅延につながる可能性があります。

廣西 昌也 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院内科教授・分院長、認知症医療センター長。1964年生まれ。和歌山県立医科大学卒業。専門は神経内科疾患全般、認知症疾患。地歌もたしなみ、第5回歌楽新人賞受賞。 紀北 史・構成

いま、瞑想やマインドフルネスがたいへん注目を集めています。医学研究でもいろいろな効果が報告されていますが、「ちょっと幸せ」になれるコツのことなんです。ぜひご参加ください。和歌山医大のYouTubeでも説明しております。

瞑想のススメ～瞑想対談
 大下大圓先生(飛騨千光寺住職、和歌山医大連携教授) × 廣西昌也(紀北分院分院長)



瞑想がはじめての方のために、大下大圓先生と廣西分院長がお話します。瞑想について知るきっかけになれば幸いです。

ご希望の方はどなたでも参加できますが、スペースの関係で迷惑をおかけする可能性がありますのでご了承ください。