令和７年度　**紀北健康講座**

かるて師匠の 健康噺・健康瞑想 やってます

日　時　令和７年５月２９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？

Column

認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか？

認知症患者の大半を占めるシニア層に向けて、ある病院で行われる「瞑想会」。どんな効果があるのか。そして注意点は。

私たちの病院では、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、「瞑想によって脳のネットワークが大きくなる」「脳のネットワークが強化される」など、病気や健康に対して瞑想が良い影響を与え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」と考え、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の指導のもと、多くの方が参加してくれました。

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きます。年齢を重ねると、体力が落ちたり物覚えが悪くなるなど、心身全般の衰えが目立つようになります。さらには老いや死が現実味を帯びてくることで、ネガティブな気持ちになりがちです。

瞑想はストレスを軽減し、不安やうつ症状、生活の質の改善に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、良い効果が期待できます。実際、私たち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、瞑想には活力を高める効果もあります。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。心のフレイルは認知症につながります。足腰が弱り始めるのが身体のフレイル。外出が億劫になるなどで引きこもってしまうような状態が社会性のフレイルです。瞑想でストレスが軽減すれば心のフレイルの改善につながり、体を動かす、外出するなど、身体や社会性の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自体も社会性のフレイルの改善といえるでしょう。

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、注意が必要です。必ず確認してほしいのが、主催者の信頼性。公共団体や仏教の宗門が、無料か低額で開催しているものならば安心です。しかし、高額の参加費を求めたり、教材を購入させる「集団イベントへの参加を強制する」といった団体は敬遠したほうがいいでしょう。シニア層は悪徳商法の標的になりやすいので、十分に警戒してください。

脈拍が90から60台に下がった

私自身は毎日10分程度の瞑想を行っており、僧侶の方が開催する1時間程度のWeb瞑想会にも参加しています。うまく瞑想できたときは、脈拍が通常の90近くから60台に下がります。瞑想によって副交感神経が優位になり、脈拍の低下につながっているようです。

個人的に瞑想を続けるなかで、心のしんどさへの向き合い方が変わりました。損得や勝ち負けといった考え方が薄れ、うまくいかないことがあったり、意見が合わない人がいても「まあ、いいか」と思えることが増えました。

現代社会は、損得や勝ち負けという価値基準が基本です。シニアの方も、現役時代にそういった社会で仕事を頑張ってきた人が多いのではないでしょうか。しかし、退職後もその思考パターンから逃れられず、老いてくる自分に「負け」を感じたりして、「私の人生は何だったんだろう」と虚しさを覚えている人もいるかもしれません。

そういったシニアの方たちこそ、ぜひ瞑想に取り組んでみてください。損得や勝ち負けから離れた世界を取り戻すことは、自分の人生を再構築するような感動があります。それによって、充実したシニアライフを手にしてほしいと思います。

瞑想会の様子。患者だけではなく、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。

瞑想がシニア層にもたらす3つの効果

瞑想 → ストレスが軽減

心のフレイルの改善

活気が出る／体を動かす → 身体のフレイルの改善

外に出る／イベントに参加する → 社会性のフレイルの改善

※フレイルとは加齢とともに心身が弱くなった状態

廣西昌也 Masaya Hironishi　和歌山県立医科大学附属病院紀北分院内科教授・分院長、認知症疾患医療センター長。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。短歌をたしなみ、第5回歌葉新人賞受賞。　松本 圭＝構成

PRESIDENT 2022.9.16　34

雑誌『プレジデント』令和４年８月２６日号

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）

※役職は収録時のものです。

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、スペースの関係でご迷惑をおかけする可能性がございますのでご了承ください。

本件に関するお問い合わせ先：事務室医事班・鎌田
電話：0736-22-8364　メール：ykamada@wakayama-med.ac.jp