



かるて師匠の 健康嘸・健康瞑想 やっています

日時
場所
対象

令和7年5月29日（木）15時30分～16時30分

紀北分院3階A会議室（予約不要・参加無料）

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。患者だけではなく、参加した介護者からも「心が軽くなった」との感想が聞かれた。

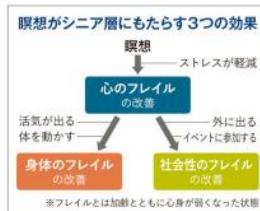
私たちの病院では、患者や一般の方を対象とした瞑想会を開催しており、患者やその介護者の方にも来られます。近年、瞑想によって脳の血流前野が強化される「脳のネットワーク」が数多く発表されています。それらを加えて、これは認知症にも効果があるのでは」とも、僧侶で和歌山県立医科大学の准教授でもある大下大圓先生の指導のもと、多くの方が参加してきています。

Column

認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか？

年齢を重ねると、体力が落ちたり、物覚えが悪くなったり、心身の衰えが目立つようになります。さらには、やがて現実味を感じてくることで、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、不安やうつ病、生活の質の改善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、良い効果期待できます。実際、私が主催する瞑想会でも「心が軽くなった」といった感想が聞かれます。

また、瞑想に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。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フレイル。外出が億劫になるなど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、外出するなどの、身体や社会性のフレイルにも良い影響があります。瞑想会に参加すると、心と身体、社会性のフレイルの改善につながります。



私は毎日10分程度の瞑想を行っています。僧侶の方と関わる1時間程度、脈拍が90から60台に下がった。度々、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。瞑想によって副交感神経が優位になり、個人的に瞑想を続けるなかで、心のしんどさの向き合い方が変わりました。指導や聴き分けといった社会性の方が薄れ、うろたえたり、不安になったり、意見が合わない人はいないです。まあ、いいか」と思えるようになった。現代社会は、損得や勝ち負けという価値観が基本です。シニアの方も、現役時代にくらべてはいいですが、損得や勝ち負けをうろたえるのはないです。うろたえたり、老いての人生に「負け」を感じたりして、「私の人生は何だったんだろう」と虚しさを感じている人もいます。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ほしい。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いきさつがあります。それによって、安定したシニアライフを手にはしたいと思っています。

廣西昌也

和歌山県立医科大学附属紀北分院内科教授・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。短歌もたしなみ。第5回歌集新人賞受賞。 松本 史一構成

PRESIDENT 2022.9.16

34

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ありますのでご了承ください。