



かるて師匠の 健康噺・健康瞑想 やっています

日時

令和7年 **10月22日(水)**
15:00~16:00

場所

紀北分院 3階 A会議室

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)**

**入場無料
申込不要**

どなたでもお気軽に
お越しください

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「心が静かになった」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ています。近年、「瞑想」によって脳の前頭前野が活性化し、認知症のリスクが低下するなどの研究が発表されています。また、病室や病棟に設置された「瞑想」のスペースが、患者のストレスを軽減し、不安や痛み、生活の質の向上に効果があるという研究があり、シニア層の精神的なリフレッシュにも、良い効果が期待されています。実際、私が主催する瞑想会でも「心が静かになった」といった感想が聞かれました。

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「アルツハイマー病」は、脳細胞の死滅によって、記憶や認知機能が低下する病気です。近年、「瞑想」によって脳の前頭前野が活性化し、認知症のリスクが低下するなどの研究が発表されています。また、病室や病棟に設置された「瞑想」のスペースが、患者のストレスを軽減し、不安や痛み、生活の質の向上に効果があるという研究があり、シニア層の精神的なリフレッシュにも、良い効果が期待されています。実際、私が主催する瞑想会でも「心が静かになった」といった感想が聞かれました。

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。



健康講座の開催情報は
スマホ等でも確認いただけます →

＜本件に関するお問い合わせ先＞

紀北分院事務室医事班 鎌田

電話：0736-22-8364

メール：k-kenkou@wakayama-med.ac.jp

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、認知症疾患診療センター長。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。和歌もたしなみ、第5回和歌新人賞受賞。 紀北生・継続

PRESIDENT 2022.9.16

34