



# かるて師匠の健康小嘯・健康瞑想 やってます

日時

令和8年 4月16日(木)  
15:00~16:00

場所

紀北分院 3階 A会議室

テーマ

前半:健康小嘯  
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「心が穏やかになった」との感想が聞かれた。

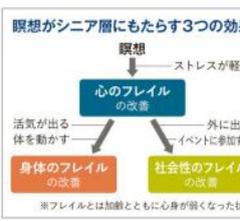
私たちの病院では、患者や一般の方を対象とした瞑想会を開催してきて、患者やその介護者の方にも来られています。近年、「瞑想によって脳の前頭前野が大きくなる」「脳のネットワークが強化される」など、病状や健康に対して瞑想が良い影響をもたらすという論文が数多く発表されています。それらを知って、これは認知症にも効果があるのでは？と考え、僧侶で和歌山県立医科大学の連携教授でもある大下大圓先生の指導のもと、多くの方が参加してこられました。

### 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るなど、心身の衰えが目立つようになり、心身の衰えがやがて現実味帯びてくることで、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、不安やうつ病、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ました。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、外出が動かしやすくなるなど、引きこもりや外出するなどの良い影響があります。身体や社会的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社会的フレイルの改善といえるでしょう。ただし、シニアの方はじめて瞑想会に参加する場合は、注意が必要



私は毎日自分自身で瞑想を行っており、僧侶の方が関与する1時間程度の「脈拍が90から60台に下がった」私自身は毎日自分自身で瞑想を行っており、僧侶の方が関与する1時間程度の「脈拍が90から60台に下がった」

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：0736-22-0066  
メール：k-kenkou@wakayama-med.ac.jp