



かるて師匠の 健康嘸・健康瞑想 やってます

日時

令和8年 **8月20日(木)**
15:30~16:30

場所

紀北分院 3階 A会議室

テーマ

前半:健康小嘸
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？
認知症患者の大半を占めるニア層に向けて、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、

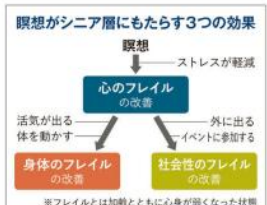
私たちの病院では、患者や一般の方を対象とした瞑想会を開催しており、患者やその介護者の方にも来られています。近年、「瞑想」によって脳の血流前野が大きくなる、脳のネットワークが強化されるなど、病気や健康に對して瞑想が良い影響を与えるという論文が数多く発表されています。それらを知って、これは認知症にも効果があるのでは、と考え、僧侶で和歌山県立医科大学の連携教授でもある大下大圓先生の指導のもと、多くの方が参加してくれました。

認知症患者の大半を占めるニア層には、精神的なリスクが増えます。心身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上のフレイル。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身のフレイルの改善につながり、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が社会性のフレイルの改善といえるでしょう。

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る状態を「フレイル」と呼びます。心身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上のフレイル。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身のフレイルの改善につながり、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が社会性のフレイルの改善といえるでしょう。

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る状態を「フレイル」と呼びます。心身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上のフレイル。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身のフレイルの改善につながり、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が社会性のフレイルの改善といえるでしょう。

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る状態を「フレイル」と呼びます。心身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上のフレイル。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身のフレイルの改善につながり、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が社会性のフレイルの改善といえるでしょう。



私自身は毎日分限程度の瞑想を行っており、僧侶の方が関係する1時間程度、脈拍が90から60台に下がった。

度です。必ず確認してはしるべきが、主催者の信頼性。社会団体や在任の宗門が、無料か低額で開くというのなら、安心です。しかし、「僧侶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」といった団体教団にはうかがいにくいでしょう。シニア層は悪徳商法の標的になりやすいため、十分に警戒してください。

度です。必ず確認してはしるべきが、主催者の信頼性。社会団体や在任の宗門が、無料か低額で開くというのなら、安心です。しかし、「僧侶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」といった団体教団にはうかがいにくいでしょう。シニア層は悪徳商法の標的になりやすいため、十分に警戒してください。

度です。必ず確認してはしるべきが、主催者の信頼性。社会団体や在任の宗門が、無料か低額で開くというのなら、安心です。しかし、「僧侶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」といった団体教団にはうかがいにくいでしょう。シニア層は悪徳商法の標的になりやすいため、十分に警戒してください。

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：0736-22-0066

メール：k-kenkou@wakayama-med.ac.jp