



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
テーマ
講師

令和6年5月24日（金）16時～17時
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
前半：瞑想について
後半：ゆるめる瞑想の実践
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？

私たちの院では、患者や一般の方を対象とした瞑想会を開催しており、患者とその家族の方も来られます。近年、瞑想によって脳の血流野が大きく変化する「脳のネットワークが強化される」など、病状や健康に好影響が及ぼ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？」と見え、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いただきました。

認知症専門医の大半を占めるシニア層には、精神的なリソースが増えます。認知症専門医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」という効果があるのか。そして注意点は、

年齢を重ねると、体力が落ちたり感覚が鈍くなるなど、心身の衰えが目立つようになりがちです。さらには、やがて死を実感し始めることで、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ソースにも、良い効果をもたらします。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、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。このフレイルは認知症につながります。尾根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りがち。さらには、社会的なつながりが弱くなる。フレイルにも良い影響が期待されています。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、身体や社会的なフレイルにも良い影響が期待されています。瞑想会に参加することで、自己や社会的なフレイルの改善と見えています。

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

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 → 外に出る体を動かす
- 身体的フレイルの改善 → イベントに参加する
- 社会的フレイルの改善

※フレイルとは加齢とともに心身が弱くなった状態

脈拍が90以下になったら

私自身は毎日10分程度の瞑想を行っています。認知症の方が開催する1時間程度

度のWも瞑想会に参加しています。うまく瞑想できなことは、脈拍が通常の90近くから60台に下がります。瞑想によって脳神経活動を促すことで、脈拍の低下につながります。個人的に瞑想を続けるなかで、心拍の低下の向き合い方が変わりました。瞑想や脈拍の低下について、意識が合わない人がいても「ああ、いいか」と思えることが増えました。現代社会は、抱得か勝ちという価値基準が基本です。シニアの方も、現代時代という社会で仕事を頑張ってきた人が多いのではないのでしょうか。しかし、退職後の思いやターゲットから逃れられ、若い人自身に「負け」を感じたりして、「私の人生は何だったんだろう」と感じることがある人も少なくありません。

そういふシニアの方たちこそ、ぜひ瞑想に取り組みしてみてください。損得や勝ち負けから離れた世界を取り出すことは、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、本質したシニアライフを手にはしていないと思います。

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。地味な話し方、第5回歌楽新人賞受賞。 紀北 史・編成

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）

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。