



かるて師匠の 健康啾・健康瞑想 やってます

時 所 象
日 場 対

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「心が穏やかになった」との感想が聞かれた。

私たちの病室では、患者や一般の方を対象とした「慰想会」を催しておき、患者とその介着者の方々までにおき、近年、「慰想」によって顔の前面に野原が大きなくた（一瞬のネットワにサグが）強くなる。病や健康にたいして、慰想が良影響を与えるという意見を、が教多く発表されています。それを、知って、これは認知症にも効果がある。知って、ではと、智恵とある。京都大学、立命館大学の「慰想会」とも、多くの方に参加して、くれま。

認知症患者の大半を占めるシニ層には、精神的なリスクが増えきま。

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、体力が常々たたり物覚えが悪くなるなど、心身全般の衰えが目立つようになります。中には老いや死が現実味を帯びてくることで、ネガティブな気持ちになりがちです。

脳型「理想型」ストレスを軽減し、不安やうつ症状、生活習慣病予防・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、良い効果が期待できます。「実験、私たちが主催する脳型テストで、心豊かになった」といった感想が聞かれました。

また、脳型には活力を高める効果もあります。加齢とともに心身に弱くなった状態を「フレイル」と呼びますが、

者です。必ず確認してほしいのが、「主催者の傾斜」。公団や団体や存在する企業が無条件に賛同で開講してはどうかという点です。しかし、「高齢の参加者を減らしたい」という、教材を強要させる（単発講座として）といった、団体は意識的なほうがよいでしょう。このあたりで、教員と受講生との関係性について、十分に配慮してください。

脈拍が90から60台に下がった

私自身は毎日10分程度の脳型を行っており、僧侶の心が関係する一時閉居期間

一度「親型」の理想には、服拍が通常着たよりも親型になったにも加して、うまうま親型になったりもする。90近くから60台に下りますが、親型親型によって剛直な終戦が一位になり、服拍の低下につながっているようである。

個人的には親型を越えていなくて、心のしんどさへの向き合え方が変わるかもしれない。相得や勝ち負けといった考え方が薄れ、うまくいかないことがあっても意見が合わない人がいる（まあ、いか）と思えることが増えた。

現代社会は、相得の勝ち負けという価値基準が基本です。シアアの所、復讐時代といういは社会で仕事を通してきたか多いのではないのでしょうか。

廣西昌也

和歌山県立医科大学付属病院紀北分院内科教授・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。専門は神経内科学全般。認知症疾患、細胞老化に関する第5回読書新人賞受賞。松本 浩一 著

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ございますのでご了承ください。