



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:健康小噺
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



懇話会の様子。患者だけではなく、参加した介護者からも「心が軽やかになった」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親睦会を開催してあり、患者やそのご連帯者の方を催してあります。

近年、親睦会によって、緑の南前野野が大きくなる「緑のネットワーク」が強化されるなど、病や健康面だけでなく理想が良影響を与えている。さらには数多く見られること。そして、それを知って「これは認知症にも効く」とある医師は「これ」と考え、想定でも山田県立医科大学の連携機関である天下大先生への指図のもと、多くの方を参加してくれました。

認知症患部の大半を占めるシニア層には、精神面ナリクが増えます

年齢を重ねると、体が落ちた、物覚えが悪くなったなど、心身全般の衰えが目立つようになります。これ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。

脳型は「ストレスを回避し、不安やうつ症状、生活の質の低下に効果がある」という傾向があり、シニア期の精神的なリソースにも、良い効果が期待できます。実際、私たちが「簡単に脳型を知ることができる」になったという感想が聞かれました。

また、脳型には活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「認知力」と呼ぶようになったブレイン・エグゼリシツという

です。必ず確認してほしいのが、主催者の信頼性。公共団体や在米の企業、無料か低額に開催してあるものなら安心です。また、高齢の参加者を求めたり、教材を購入する「集団イベント」への参加を強要する「1日1団体は敬遠」などのやり方、また、シニア層は悪徳商法の的になりやすいので、十分に警戒してください。

[illegible]

Column

認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか？

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