



かるて師匠の健康小嘸・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。

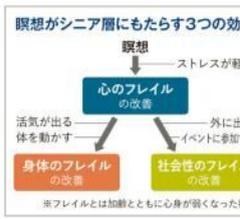
私たちの病院では、患者や一般の方を対象とした瞑想会を開催しており、患者やその介護者の方を求められています。近年、「瞑想によって脳の前頭前野が大きくなる」「脳のネットワークが強化される」など、病状や健康に対して瞑想が良い影響をもたらすという論文が数多く発表されています。それらを知って、これは認知症にも効果があるのでは？と考え、僧侶で和歌山県立医科大学の連携教授でもある大下大圓先生の指導のもと、多くの方が参加していただきました。

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ます。さらに記憶力や実行力、集中力が落ちていくことで、認知症のリスクが高まるといわれています。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、良い影響が期待できます。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す。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、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、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の瞑想会には参加する場合は、注意が必要



60歳から脈拍が90から下がり、私自身も毎日15分程度の瞑想を行っており、僧侶の方が関与する1時間程度です。必ず確認してほしいのが、主催者の信頼性。団体や在籍の宗門が、無料か低額で90分以下のものであれば安心です。しかし、「高額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」といった団体や個人には参加しない方がいいでしょう。シニア層は悪徳商法の標的になりやすいので、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