

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？



瞑想会の様子。患者だけでなく、参加した介護者から「心が軽やかになった」との感想が聞かれた。

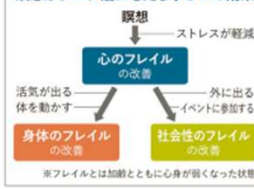
私たちが病院では、患者や一般の方を対象とした瞑想会を開催しており、患者とその介護者の方も来られます。近年、瞑想によって脳の血流前野が大きくなる「脳のネットワークが強化される」など、病気や健康に對して瞑想が良い影響を及ぼすという論文が数多く発表されています。それらを知って、「これは認知症にも効果があるのでは？」とある、僧侶で和歌山県立医科大学の連携教授でもある大下大圓先生に指導のもと、多くの方が参加していただきました。

Column

認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか？

認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか？

瞑想がシニア層にもたらす3つの効果



私自身は毎日10分程度の瞑想を行っています。僧侶の方が開催する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、公共団体や在家の宗門は無料が原則で開催しているものならば安心です。しかし、「高額の参加費を求めたり、教材を購入させたり」「集団イベントへの参加を強制する」といった団体は敬遠したほうがよいでしょう。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。

脈拍が90以下になったら

脈拍が90以下になったら

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。