

# 廣西分院長の 健康嘯・健康瞑想 やっています

日時

令和6年2月15日(木)

場所

16:30~17:30

紀北分院3階病棟

対象

A会議室(予約不要・参加無料)

どなたでも参加できます

テーマ

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

※ 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「心が軽くなった」との感想が聞かれた。

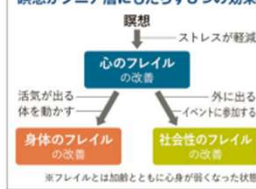
私たちの院では、患者や一般の方を対象とした瞑想会を開催しており、患者とその介護者の方から来られます。近年、「瞑想によって脳の血流前野が大きくなる」「脳のネットワークが強化される」など、病気や健康に對して瞑想が良い影響を及ぼすという論文が数多く発表されています。それらを知って、「これは認知症にも効果があるのでは？」とあえ、僧侶で和歌山県立医科大学の連携教授でもある大下大圓先生に指導のもと、多くの方が参加していただきました。

### 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？

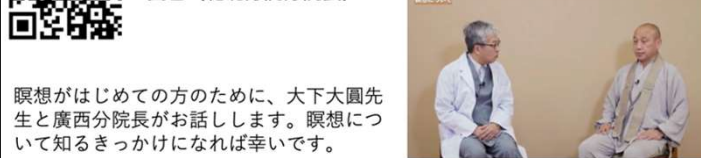
### 瞑想がシニア層にもたらす3つの効果



私自身も毎日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、脈拍が90かた下がった。60台に下がった。度々、Wも瞑想会に参加しています。うまく瞑想できたときは、脈拍が通常の90近くから60台になります。瞑想によって脳神経細胞が活性化し、脈拍の低下につながっていると考えられます。個人的に瞑想を続けるなかで、心身の向き合い方が変わりました。拍動や呼吸に意識を集中し、心身の向き合い方が変わりました。拍動や呼吸に意識を集中し、心身の向き合い方が変わりました。拍動や呼吸に意識を集中し、心身の向き合い方が変わりました。

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)



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。