

西分院長 σ

日時

対象

(木) 令和6年2月15日

場所

知って、「これは認知症にも効果があ

て瞑想が良い影響を与えるという論文 頭化される」など、病気や健康に対- が大きくなる」「脳のネットワークが 思者やその介護者の方も来られます。

ガティブな気持ちになりがちです。 や死が現実味を帯びてくることで、 目立つようになります。さらには老い 年齢を重ねると、体力が落ちたり物質

求めたり、教材を購入させる」「集団 安心です。しかし、「高額の参加費を 者の信頼性。公共団体や在来の宗門が です。必ず確認してほしいのが、主催

無料か低額で開催しているものならば

つ症状、生活の質の改善に効果がある

シニア層は悪徳商法の標的になりやす

た団体は敬遠したほうがいいでしょう イベントへの参加を強制する」といっ

いので、十分に警戒してください。

近年、「瞑想によって脳の前頭前野

私たちの病院では、患者や一般の方

た瞑想会を開催しており

えが悪くなるなど、心身全般の衰えが

間先生の指導のもと、多くの方が参加 るのでは?」と考え、僧侶で和歌山日 が数多く発表されています。それらか

想が聞かれました。

また、瞑想には活力を高める効果も

ており、

も「心が穏やかになった」といった感 す。実際、私たちが主催する瞑想会で なリスクにも、良い効果が期待できま という研究があり、シニア層の精神的

60台に下がった脈拍が9から

認知症患者の大半を占めるシニア層

立医科大学の連携教授でもある大下士

・参加無料)

般の方

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?



会などに参加する場合は、注意が必要 想会に参加すること自体も社会性のフ のフレイルの改善につながり、 です。瞑想でストレスが軽減すれば心 外出が億劫になるなどで引きこもって 足腰が弱り始めるのが身体のフレイル フレイルにも良い影響があります。 かす、外出するなど、身体や社会性の レイルの改善といえるでしょう。 ただし、シニアの方がはじめて瞑想 ような状態が社会性のフレイル

瞑想がシニア層にもたらす3つの効果 瞑想

いと思います 何だったんだろう」と虚しさを覚えて

充実したシニアライフを手にしてほし うな感動があります。それによって、 すことは、自分の人生を再構築するよ 得や勝ち負けから離れた世界を取り戻 ひ瞑想に取り組んでみてください。 いる人もいるかもしれません。 そういったシニアの方たちこそ、

私自身は毎日10分程度の瞑想を行っ 僧侶の方が開催する1時間程

心のフレイルは認知症につながります なった状態を「フレイル」と呼びます あります。加齢とともに心身が弱く

張ってきた人が多いのではないでしょ 現役時代にそういった社会で仕事を頑 価値基準が基本です。シニアの方も、 意見が合わない人がいても「まあ、い 薄れ、うまくいかないことがあったり、 た。損得や勝ち負けといった考え方が しんどさへの向き合い方が変わりまし によって副交感神経が優位になり、 の9近くから60台に下がります。瞑想 うまく瞑想できたときは、脈拍が通常 **うか。しかし、退職後もその思考パター** いか」と思えることが増えました。 負け」を感じたりして、「私の人生は ンから逃れられず、老いてく 現代社会は、損得や勝ち負けという 個人的に瞑想を続けるなかで、心の

和歌山県立医科大学財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。専門は神経内科疾患全般、認知症疾患。処歌もたしなみ、第5回歌葉新人賞受賞。 松本 史ー構成

度のWeb瞑想会にも参加しています。

Column 認知症患者の大半を占めるシニア層に向けて、ある病院で行われる「瞑想会」。どんな効果があるのか。そして注意点は 認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか?

ください。 rのYouTubeでも説 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します。瞑想について知るきっかけになれば幸いです。

『プレジデント』令和4年8月26日号 本件に関するお問い合わせ先:事務室医事班・川村 電話:0736-22-8364 メール: kawamura@wakay