

健康·健康時

てます

時

令和7年 10 月 22 日 (水)

15:00~16:00

所

3階 A会議室 紀北分院

前半:瞑想について

るのでは?」と考え、僧侶で和歌山県 知って、「これは認知症にも効果があ

なリスクにも、良い効果が期待できる

という研究があり、シニア層の精神的

シニア層は悪徳商法の標的になりや

いので、十分に警戒してください た団体は敬遠したほうがいいでしょ

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

いか」と思えることが増えました。 意見が合わない人がいても「まあ、

現代社会は、損得や勝ち負けという

生活の質の改善に効果がある

先生の指導のもと、多くの方が参加 医科大学の連携教授でもある大下大

想が聞かれました。

「心が穏やかになった」といった成 実際、私たちが主催する瞑想会が

60台に下がった脈拍が9から

ており、

僧侶の方が開催する1時間報

価値基準が基本です。シニアの方も、

現役時代にそういった社会で仕事を頑

後半:ゆるめる瞑想の実践

廣西 内科教授

思者やその介護者の方も来られます。

た瞑想会を開催して

えが悪くなるなど、心身全般の衰えが

「瞑想によって脳の前頭前野

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、

求めたり、教材を購入させる」「集団

拍の低下につながっているようです。

個人的に瞑想を続けるなかで、心の

によって間交感神経が優位になり、 の90近くから60台に下がります。 うまく瞑想できたときは、

しかし、「高額の参加費を

イベントへの参加を強制する」とい

型化される」など、病気や健康に対-

、瞑想が良い影響を与えるという論文 大きくなる」「脳のネットワークが

大川亭可流亭 (かるて)

Column

認知

症

門

はなぜ、瞑想会を開

0 そして注意点は か

ある病院で行われる一

瞑想会」。どんな効果があるのか。

認知症患者の大半を占めるシニア層に向けて、

どなたでもお気軽に お越しください

舾





ただし、シニアの方がはじめて瞑想

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 足腰が弱り始めるのが身体のフレイル 心のフレイルは認知症につながります 想会に参加すること自体も社会性のフ かす、外出するなど、身体や社会性の のフレイルの改善につながり、体を動 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 レイルにも良い影響があります。 また、瞑想には活力を高める効果と

瞑想がシニア層にもたらす3つの効果

張ってきた人が多いのではないでしょ

何だったんだろう」と虚しさを覚えて うな感動があります。それによって、 いる人もいるかもしれません。 負け」を感じたりして、「私の人生は ンから逃れられず、老いてくる自分に うか。しかし、退職後もその思考パター そういったシニアの方たちこそ、 自分の人生を再構築するよ

和歌山県立医科大学附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、知歌もたしなみ、第5回歌葉新人賞受賞。 松本 史ー構成

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

電話:0736-22-8364

メール:k-kenkou@wakayama-med.ac.jp