



かるて師匠の 健康噺・健康瞑想 やっています

日 時

令和7年 **10月22日(水)**
15:00~16:00

場 所

紀北分院 3階 A会議室

テーマ

前半:瞑想について
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？



瞑想の様子。患者だけでなく、参加した介護者からも「心が静かになった」との感想が聞かれた。

Column

認知症専門医はなぜ、瞑想会を開くのか？

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にも来られています。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、病気や健康に對して瞑想がよい影響を与えるという論文が数多く発表されています。それらを聞いて、「これは認知症にも効果があるのでは」と考え、側面でも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こられました。

認知症専門医の大半を占める「ケア層」には、精神科的なリスクが増えます。心身のフレイルは認知症につながるリスクです。足腰が弱り始めるのが身体フレイル。外出が億劫になるなど引きこもってしまうような状態が社会性のフレイルです。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、体を動かす、外出するなど、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性の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瞑想会などに参加する場合は、注意が必要

60台に下がった脈拍が90から脈拍が90から60台に下がった。私自身は毎日分程度の瞑想を行っており、側面でも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こられました。

瞑想がシニア層にもたらす3つの効果

瞑想がシニア層にもたらす3つの効果

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 鎌田

電話：0736-22-8364

メール：k-kenkou@wakayama-med.ac.jp