



かるて師匠の 健康小・健康瞑想 やっています

日時

令和8年 **4月16日(木)**
15:00~16:00

場所

紀北分院 3階 A会議室

テーマ

前半:健康小
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。患者だけではなく、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？

私たちの施設では、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、近年、「瞑想」によって脳の血流前野が活性化し、認知症のリスクを減らす効果が期待されています。また、病状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。それらを踏まえ、これは認知症にも効果があるのでは、と考え、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の指導のもと、多くの方が参加してくれました。

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？

60分が90分になった

60分が90分になった

60分が90分になった

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：0736-22-0066

メール：k-kenkou@wakayama-med.ac.jp