

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 令和8年7月17日（金）      |                   |
| 伊 都 振 興 局 資 料 提 供 |                   |
| 担当                | 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 |
|                   | 事務室医事班 鎌田         |
| 電話（直通）            | 0736-22-8364      |

## 令和8年度第5回紀北健康講座 かるて師匠の健康嘸・健康瞑想

当院では、地域住民の皆様に診療内容等について理解を深めていただくとともに、疾病の早期発見・早期治療や健康づくりについて正しい知識を普及する機会として、紀北健康講座を開催しております。

- ◆日 時：令和8年8月20日（木）15時30分から16時30分まで
- ◆場 所：和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 3階A会議室  
（伊都郡かつらぎ町妙寺219）
- ◆講 師：廣西 昌也（紀北分院内科教授/芸名：大川亭可流亭（かるて））

令和8年度第5回は、おなじみの健康瞑想の講座を開催します。講座の前半部分では、最近の医療・健康トピックスをユーモアを交えてわかりやすく解説するとともに、後半部分では瞑想の実践を行い、実際に効果を体験いただく時間を設けています。

医学的な視点に加え、落語や短歌など多方面に造詣の深い当院医師のお話で、楽しく学んでいただける講座となっております。





# かるて師匠の 健康嘸・健康瞑想 やってます

日時

令和8年 **8月20日(木)**  
**15:30~16:30**

場所

紀北分院 3階 A会議室

テーマ

前半:健康小嘸  
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「心が穏やかになった」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？**  
認知症患者の大半を占めるニア層に向けて、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、

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」によって脳の血流前野が大きくなるなど、病気や健康に對して瞑想が良い影響を与えるという論文が数多く発表されています。それらを知って、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。

認知症患者の大半を占めるニア層には、精神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ります。足腰が弱り始めるのが身体上のフレイル。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的なフレイルです。瞑想でストレスが軽減すれば、外出するなり、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、僧侶の方が関係する1時間程度です。必ず確認してはしるべきが、主催者の信頼性。社会団体や在任の宗門が、無料か低額で開くというものは、安心できません。しかし、「僧侶の参加費を求めたり、教材を購入させる」「集団イベントへの参加を強制する」といった団体や教団にはうかがいにくいでしょう。シニア層は悪徳商法の標的になりやすいため、十分に警戒してください。

度々Wの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台に下がります。瞑想によって感覚神経が優位になり、脈拍の低下につながっているからです。心のしんどさへの向き合い方が変わりました。指導や勝ち負けといった考え方が薄れ、うまくいかないことがあっても、意見が合わない人はいても、まあ、いいかと思えることが増えました。現代社会は、損や勝ち負けという価値観が基本です。シニアの方も、現役時代にとうとうた社会で仕事を頑張ってきた人が多いのではないのでしょうか。しかし、退職後その役割を失った人から逃れられ、老いてくる自分に「負け」を感じたりして、「自分の人生は何だったんだろう」と虚しさを感じている人も少なくありません。そういったシニアの方々に、ぜひ瞑想に取り組んでほしい。損得や勝ち負けから離れた世界を取り戻すことは、自分の人生を再構築するよう大きな感動があります。それによって、充実したシニアライフを手に入れると思います。

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