

瞑想と祈りの目指すところ

～認知症高齢者への Yoga 療法の意義～

医療法人社団 くどうちあき脳神経外科クリニック

理事長・院長

工藤千秋

ヨーガ療法士 清水麻紀子, 清水大介

認知症の高齢者には Yoga 療法が有効であるとの報告が散見される¹⁾。当院でも開院後 25 年間、認知症高齢者に Yoga 療法を継続的に行い、認知機能の維持・軽快に努めてきた。一方で、心が乱れた時に、また日々のコンディションを整えるために瞑想をすることが、最近日常生活にとりいれられることが多い。

何故、瞑想により心が明るくなり落ちつくのか？ 古来より幾多の瞑想術とその効果が示されてきた。認知症の人たちにも、“心”は存在すると言われて久しく、当院における Yoga 療法の瞑想でも終了後に笑顔になったり、はっきりとした意思表示ができるようになった実例を何人も経験した。このような実例から、梶本らの提唱する指導者のもとの“緩める瞑想術 loosening Meditation practice”は、自律神経を整えるのに有効である。

演者らは、さらに心の浅層と深層に潜む悩みに対する瞑想によるアプローチには違いがあると考えている。すなわち表層心で生ずる悩みを抑制するには、よい思考や、習慣・愛・感謝を植え付ける習慣（マインドフルネス）が、また深層心に生ずる悩みを消滅させるには、一人で抱える過去世から引き継いだ「罪悪感」を手放す必要があり、マイナスをゼロに戻す習慣付けを瞑想により作り上げていくことが重要であるとする。

本講演では自験例も交えて瞑想の目的と手法・効果について、医学的・仏教的な考察を紹介する。

参考文献

- 1) Effects of a Loosening Meditation Practice on Older Adults With Mild Cognitive Impairment: A Pilot Study. *Cureus*. 2025 Feb;17(2);e78789. pii: e78789.

Yoshinori Kajimoto, Shinobu Tamura, Kosuke Kawamura, Masato Kashiba,