



瞑想の勧め 2015

医師 林田 正幸

皆様は新年をどのように迎えられたでしょうか？
今年もよろしくお祈りします。

新年早々、連日、テロ事件をはじめ、心も凍るような報道が続いています。今後のことをいろいろ考えると、不安は増すばかりです。しかし、考えると物事が良くなるかと言うと、そうではなく、マイナスに考えることによって、物事をさらに難しくしたり、自分自身の調子も悪くしたりしがちです。



では、なぜ我々は考えてばかりいるのでしょうか？たとえば、部屋の中において部屋から出ようと思う時、目を閉じていると、ドアはどこにあるかといういろいろ考えなくてはいけません。目を開ければ、ドアはどこにあるかは一目瞭然で、ドアからとっとと出ていくことができます。

つまり我々は見ることができないため、考えなければならないのです。悟った人たちは、「目のある人は見なさい。耳のある人は聞きなさい。」と、言い続けてきました。確かに我々は、ちゃんと見たり聞いたりすることができないのかもしれないかもしれません。

それでは、ちゃんと見たり聞いたりするためには、どうすればいいのでしょうか？それには考えることを止めることです。皆様も何も考えていない時、いろんなビジョンが見えたり浮かんだりすることがあると思います。つまり目や耳を覆っている思考のごみを取り除かれると、ちゃんと機能できるようになるのだと思います。

問題は、どうやって考えることを止めるかです。止めようと思っても止まるものではなく、ますます考えてしまいます。

そこで今回お勧めするのが、「笑いの瞑想」です。ほんとうに笑っているときは、深い瞑想の状態にいます。笑うことと考えることは同時にはできないのです。

「笑いの瞑想」のやり方 「新瞑想法入門」より

毎朝、目覚めるとき、目を開く前に猫のように体を伸ばします。体のあらゆる筋を伸ばしましょう。3、4分体を伸ばしたら、目を閉じたまま笑い始めます。5分間、ただ笑います。最初はあなたがそれをやっているでしょう。けれども、まもなく、試みの笑いが本物の笑いを引き起こします。笑いの中で我を忘れましょう。ほんとうの笑いが起こるまでは数日を要すかもしれません。なぜなら、私たちはこのような笑いに不慣れだからです。しかし、遠からず、それは自然なものになるでしょう。そうなれば、この笑いはあなたのその日一日の質をすっかり変えてしまうでしょう。

医学的にも笑いにより、免疫のバランスがよくなることでリウマチなどの自己免疫疾患の改善、免疫力が高まることで抗がん作用や感染予防、脳血流量が増えることで記憶力を高めたり認知症の予防、自律神経のバランスもよくなり運動量もけっこうあるので血糖や血圧を下げたり胃腸障害を改善したり、脳内ホルモンのエンドルフィンの分泌による幸福感や鎮静作用ももたらすなどなど、素晴らしい効果が示されています。まさに百薬の長です。

ちなみにMEDITATION(瞑想)とMEDICINE(薬)の語源は一緒です。

心身の健康増進のためにも、ぜひ「笑いの瞑想」試してみてください。

作業療法だより



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

今回は病棟で取り組んだ『笑いヨガ』を紹介します。

笑いヨガとは笑いの呼吸法に、ストレッチや筋トレを組み合わせた体操です。アロハ笑いやジョギング笑いなどの体操を4種類、毎日10分ほど行いました。初めは恥ずかしさから体の動きも小さく、声も出ていませんでしたが、繰り返し行うことで恥ずかしさもなくなり自然と「ハハハハ」と笑えるようになりました。毎日、短時間ですが患者さんとスタッフが一緒に笑い、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

効果として患者さんには不眠や不穏の改善がみられ、スタッフにはストレスの軽減や疼痛の緩和が聞かれました。今後も患者さんの「笑い」が毎日見れるように関わって行きたいと思えます。



初めまして…

西2病棟看護師 銭花 邦彦

“笑い” がもたらす健康効果

- ①脳の働きが活性化
- ②血行促進
- ③自律神経のバランスが整う
- ④筋力アップ

平成26年10月から上野公園病院で働くことになりました銭花邦彦と言います。以前は内科の病院で働いていました。認知症の方々と関わるのが少なかったため、関わり方が難しくすごく戸惑いながら仕事をしています。特に難しく感じる事は、患者さんの訴えに対してきちんと対応してもなかなか理解してもらえず、何度も同じことを聞いてくる事に対し、どのように対応して良いのか解らなくなります。また、患者さんの理解力の低下に伴い、援助を行う時は、今から何を行うのか伝えてから行いますが、叩く、つねる、かじる等の暴力行為を受けることが時々あります。しかし、病気であることにより暴力行為が見られることを理解し、これからの患者さんへの対応を学んでいきたいと思えます。

私は患者さんの今しか知りません。でも皆さんも良い時、悪い時、様々な過去があり今があります。今置かれている状況は、病気だから起こることだと認識して、日々限られた時間の中で、患者さん達に対して優しく丁寧に関わっていきたいと思えます。

お知らせ

ご家族からの申し込みによる散髪料金は、昨年までは1,000円頂いていましたが、今年1月より1,500円にさせていただきます。1ヶ月に3回出張してもらえらることとなり、第1・第3・第4水曜日を予定しています。美容師さんの都合、当院の都合で変わることもありますのでご了承ください。

