

骨格に意識をむけ、それをあるがままに感じる からだを育むマインドフルネス活動

山本 卓資 ●近畿大学 大学院薬学研究科 院生



地域医療貢献のポイント

骨格に意識を向け、それをあるがままに感じる「からだ」を育むマインドフルネスにより、虚弱(フレイル)な状態である人を改善し、要介護状態の改善や重度化を予防する。

1. 背景と目的

我が国の高齢者は、健康寿命が平均寿命に比べ男性で約9年、女性で約12年程度短く、運動器の障害も影響し、24.8%が介護、またはその恐れがある状態にある。そのような虚弱(フレイル)な状態である人を改善し、要介護状態の改善や重度化を予防するという介護予防の取り組みが、健康寿命延伸には重要である。

2. 取り組みの方法

本活動においては、マインドフルネスを用いる。マインドフルネスは、日本マインドフルネス学会から、“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること”とされており、うつや疼痛への介入が実施されてい

る。我々が実施している骨格に意識を向け、それをあるがままに感じる「からだ」を育むマインドフルネスは、骨格についてのレクチャーに加えて、マインドフルネスのボディースキャンを応用したワークを中心にしている。さらに、思考や判断をせずにあるがままに感じる「からだ」を育むために、谷川俊太郎などの詩を朗読する時間を取っている。

本活動は2020年から始まり、2025年現在は、平野区の2カ所(大阪市認知症ナビに登録のスギカフェ、イズミヤ平野ショッピングセンター)で毎月定期開催、不定期にきらめき百歳体操グループ各所(2024年は5カ所)で開催されている。

3. 期待される成果

マインドフルネスのワークにより、「何気ない瞬間の息づかい」や「ふとした瞬間の体のくせ」への気づきを得ることができる。その気づきは、例えば谷川俊太郎が、詩で表現するひらがなの「からだ」に近づくこととなる。

そのひらがなの「からだ」はモノ扱いする身体(受診すればなんとなかなる、この体操をすれば健康になるというとらわれた思考)とは異なることから、自身の健康を丁寧に観るきっかけとなり、フレイル予防へとつながると考える。