

オレンジページ

赤坂クリニック

おとなの健康



池谷敏郎
総監修

おとな世代が会いたい人

秋野
暢子さん



自分で 血管年齢を 若返らせる！

- 干し玉ねぎ
- ローストアマニ
- チーズ
- ももたろう体操
- ソンビ体操



がんより怖い血管の病気
脳卒中 心臓病 に効果あり

自己診断だけの対処法は要注意！
まぶたのたるみ
眼瞼下垂



瞑想でイライラや落ち込みが消えていく
話題のマインドフルネス

体組成計で簡単！
健康管理術

内臓脂肪、筋肉量、
推定骨量……

肩甲骨
ストレッチングで
肩こり解消



ゆるやか糖質オフ
〈ロカボ〉レシピ

栄養価も
抗酸化力もスコイ
「発芽野菜」



瞑想でイライラ・落ち込みが消えていく!

「マインドフルネス」に挑戦

最近話題の「マインドフルネス」とは、瞑想による身心療法。瞑想で穏やかで満ちたりた心の状態を得ることができます。50～60代以降は、生活や健康への不安をいただくもの。感情的に振る舞ったり、家族のひと言に腹が立ったり……。イライラや落ち込みを感じたら、ぜひ「マインドフルネス」を実践してみましょう。

心療内科のクリニックとも連携し、指導を行う



監修 長谷川明日香
東京マインドフルネスセンター・ディレクター。医療法人和楽会勤務。ジョン・カバット・ジン博士による「MBSR ワークショップ」修了。日本マインドフルネス学会会員。

瞑想で心を整える

瞑想を行うと、感情の動きに翻弄されることがなくなり、心を見失ったマインドレスから心が満ちたりたマインドフルな状態へ変化させることができます。

心を見失った

「マインドレスな状態」

私たちの心は、いつも過去への後悔や、未来への不安にとらわれています。イライラや落ち込みが連鎖し、ちょっとしたことでも反射的に感情が動くようになると、心ここにあらずの「マインドレスな状態」に陥ります。

この先、貯金がなくなったら大変

毎朝、夫にはイライラする

あの人は幸せそうでいいな

私ばかりが損をしている

何をしてもうまくいかない

病気になるたらどうしよう

昨日も寝つけなかった。今夜も眠れないかも

不安・後悔

心がざわざわしたら
瞑想で「今の私」に立ち返る

私たちの脳は、常にいろいろなことを思い考えます。昨日言われた嫌なことを思い出したり、明日の予定を考えたり。思考を止め、瞬間は、ほほありません。

おとな世代は、健康不安や老後のお金の心配など、何かしら悩みがあるもの。心がざわつくときは、自分でも気づかないほどのスピードで思考が飛び回っています。思い悩むたびに、感情に翻弄され、心を見失った「マインドレスな状態」に陥りがちです。

「今、ここにいる私」に注意を向け、心が満ちたりた「マインドフルな状態」をとり戻しましょう。「マインドフルネス」は瞑想による身心療法です。呼吸と身体感覚に注意を向けることで、飛び回る思考を止めることができます。1日5分でも繰り返し行えば、心が落ち着き、イライラや落ち込みが少なくなり、穏やかな気持ちで過ごせるようになります。

心が満ちたりた「マインドフルな状態」

瞑想では、呼吸や体の動きといった身体感覚、感情の動きに注意を向けます。「今、ここにいる私」に起こっていることをつぶさに見つめ感じると、穏やかで満ち足りた「マインドフルな状態」が訪れます。また、ダイエット効果が得られたり、不眠解消、認知機能アップなどの効果も認められています(→P116)。



当たり前のこと
感謝できるようになる

穏やかな
気持ちになれる

焦りが消えていく

そのままの自分
受け入れられる

否定的な気持ちを
手放せる

自分の感情を冷静に見つめ、
受け止めることができる

いろいろなことに気づく、
心の余裕が生まれる

ダイエット
認知機能
アップ

不眠解消

安心・満足・リラックス

瞑想

瞑想の3つのコツ

コツ1

基本はすべて鼻呼吸
鼻から空気を吸って、鼻から出します。今この瞬間に空気が体のどこを通っているのかを感じます。瞑想中、注意散漫になったら、すぐに鼻呼吸に意識を向けましょう。

コツ2

焦り、がんばりは不要
うまくできなくてもかまいません。がんばろうとしないでください。母親のようなやさしい気持ちで自分を見つめます。焦らず、ゆっくり、ていねいに、ひとつひとつ取り組みましょう。

コツ3

こだわらない、否定しない
瞑想中に、体がしびれたり、ネガティブな感情が生じたりすることもあります。否定したり、こだわったりすることはありません。その状態に気づいたら、放っておきましょう。

115)にも挑戦してみましょう。

慣れてきたら「とどまる瞑想」(↓P 114)、「暮らしの瞑想」(↓P 115)にも挑戦してみましょう。

素足になり、足を内側、外側に回したり、足の指でグー・チョキ・パーをつくったりして、足や足の指に起こる変化を感じとります。

「足回し瞑想」

1 足の甲を伸ばす。
かかとを押し出す

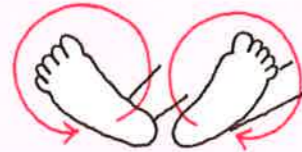
気づきのヒント

- ・足の甲やふくらはぎの筋肉の伸縮、気持ちよさを感じる。
- ・足の甲やふくらはぎがじんわり熱くなるのを感じる。
- ・左右の足の動き方や皮膚の色の変化を観察する。



外側に回す

内側に回す



2 足を内側に回す/
外側に回す

3 足の指で、
グー・チョキ・パーをつくる



気づきのヒント

- ・左右の足の指、また指の動きや、動きによる皮膚の色の変化を観察する。
- ・足の指の筋肉の伸縮、気持ちよさを感じる。
- ・足の指がじんわり熱くなるのを感じる。

ベッド、お風呂、キッチン。
いつでも瞑想してもOK

「マインドフルネス」は、仏教の禅をルーツとしています。アメリカの学者たちが科学的に研究し、メソッド化したものです。

もともと禅は、行住坐臥といわれ、坐禅だけでなく、掃除や食事、立つことや歩くこと、日常のあらゆる所作が修行になります。「マインドフルネス」で行う瞑想も、ベッドでもお風呂でもキッチンでも、実践できます。

どの瞑想も、呼吸と、そのときの体の動きや、外部の刺激で五感にわき上がる感覚を、注意深く観察します。

次第に、頭の中であれこれ思い考える暇はなくなっていきます。身体感覚の変化や、さらに微細な感覚にも気づけるようになります。気づきが多くなるにつれ、心の波はずまっています。

まずは
これから
どこでも & 誰でもできる
動く瞑想

「マインドフルネス」は、坐禅のように座って静かに行う瞑想だけでなく、呼吸に合わせて動きながら行う瞑想もあります。この「動く瞑想(ヨガ瞑想)」は、体に起こる感覚の変化に気づきやすいので、初めての人にもおすすめです。

「首回し瞑想」

呼吸に合わせて、首を前後、左右、さらに左右の斜め前・後ろと8方向に動かしながら、筋肉の動きや体温などを感ずります。

● 左手を右の鎖骨の下に当てる

1 鼻から息を吐きながら、首をゆっくり前・後ろに倒す

2 鼻呼吸を続けながら、首をゆっくり左へ、まっすぐに戻り左斜め前に倒し、まっすぐに戻り左斜め後ろへと倒す



● 右手を左の鎖骨の下に当てる

1 鼻から息を吐きながら、首をゆっくり前・後ろに倒す

2 鼻呼吸を続けながら、首をゆっくり右へ、まっすぐに戻り右斜め前に倒し、まっすぐに戻り右斜め後ろへと倒す



気づきのヒント

- ・筋肉の伸びや痛み、気持ちよさを感じる。
- ・吐く息が鼻を通る感じや、吸う息が鼻からのど、肺へと広がる感じを味わう。
- ・指から伝わる温かさを感じる。

呼吸に合わせて、両手を伸ばし、肩甲骨を寄せながら肩を回し、手を下ろします。肩甲骨の動きや、筋肉の伸び、手のひらの温かさなどを感ずります。

「肩回し瞑想」

2 息を吐きながら肩を回し、肩甲骨を寄せるように両腕を下ろす

気づきのヒント

- ・吐く息が鼻を通る感じを味わう。
- ・腕を曲げるときに、二の腕の筋肉に起こる変化を感じる。
- ・肩甲骨が動き、肩の周囲がじんわり熱くなるのを感じる。



1 合掌した状態でまっすぐ天井へと腕を伸ばす

気づきのヒント

- ・指や手のひらが合わさる感触、温かさを感じる。
- ・吸う息が鼻からのど、肺へと広がる感じを味わう。
- ・脇の筋肉、腕の筋肉の伸びや痛み、気持ちよさを感じる。



たとえばお茶を飲む時間や食事の時間、また買い物の行き帰りの時間でも瞑想を楽しむことができます。暮らしの中のさまざまな場面で「マインドフルな状態」を体験していきましょう。

ティータイムや散歩のときに

こんな瞑想も!

暮らしの瞑想

ネガティブ思考が止まらないとき

「歩く瞑想」

歩行は、とても複雑な体の動きから成り立っています。足を繰り出すときの関節の動き方、足の裏が地面につく感触、体の揺れ、重みなどを感じていきます。ネガティブ思考が止まらないときに、特におすすめです。



歩き方を変えてみよう
踏み出す一歩をゆっくりと。その後は一定のリズムで。早足、スキップなどで歩き方を変え、体に起こる変化を楽しみます。

落ち着かない気持ちのときに

「飲む瞑想」

お茶をいれ、ゆっくりと30分程度時間をかけて飲んでみましょう。お茶の香り、湯呑みから伝わる熱、お茶がのどを通して胃にたどり着く感じなどを細かく観察し、味わっていきます。心がざわついて落ち着かないときにおすすめです。



気づきのヒント

- ・腰、お尻、太ももの筋肉の伸縮や揺れを感じる。
- ・ひざのまわりの筋肉の収縮や、ひざの皿の動きを感じる。
- ・すねやふくらはぎの筋肉の収縮を感じる。
- ・足首、かかと、足の裏、足指の感覚を味わう。
- ・着地、蹴り出しの振動を感じる。
- ・腕の揺れや筋肉の伸縮を感じる。
- ・顔に受ける風や温度、湿度を感じる。
- ・見えるもの、聞こえるものを観察する。
- ・呼吸や体温の変化を感じる。

気づきのヒント

- ・湯気の動きを観察する。
- ・鼻を通る湯気の湿り気、お茶の香りを味わう。
- ・湯呑みの感触、伝わってくる熱を感じる。
- ・お茶の色、湯にたがよう茶葉の状態を観察する。
- ・口に含んだときに広がっていく感じを味わう。
- ・わき出てくる唾液を感じる。
- ・口の中で湯の温度が変化するのを感じる。
- ・お茶がのどを通る感じ、さらに胃へと落ちていく感じを味わう。
- ・体温の変化を感じる。

すきま時間に行く

慣れたら挑戦!

とどまる瞑想

「立つ瞑想」



足の裏全体を床につけ、背すじを伸ばして鼻呼吸を行います。
例) キッチンで皿を拭きながら

「寝る瞑想」

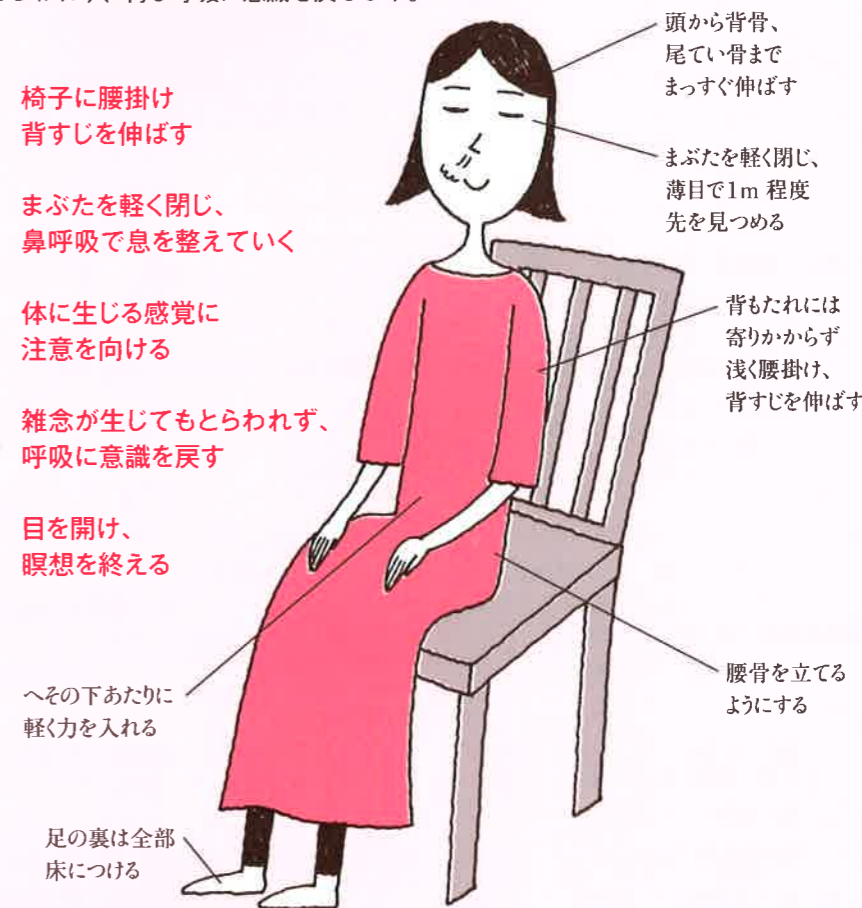


あお向けに寝たまま、鼻呼吸を行います。
例) 寝室で寝る前の時間に

楽な姿勢で座り、静かに鼻呼吸をします。次第に微細な体の動き、聴覚や嗅覚を刺激するさまざまな情報に気づくようになります。雑念が生じてもとらわれず、再び呼吸に意識を戻します。

「座る瞑想」

- 1 椅子に腰掛け、背すじを伸ばす
- 2 まぶたを軽く閉じ、鼻呼吸で息を整えていく
- 3 体に生じる感覚に注意を向ける
- 4 雑念が生じてもとらわれず、呼吸に意識を戻す
- 5 目を開け、瞑想を終える



へその下あたりに軽く力を入れる

足の裏は全部床につける

頭から背骨、尾てい骨までまっすぐ伸ばす

まぶたを軽く閉じ、薄目で1m程度先を見つめる

背もたれには寄りかからず、浅く腰掛け、背すじを伸ばす

腰骨を立てるようになる

どのくらいの時間、瞑想するのがベスト?

落ち着いた場所で、ある程度静かな時間が確保できるなら、最初は5分くらいからはじめて、徐々に10、15分と時間を延ばしていきます。マインドフルネス用の誘導用CDやスマートフォンのアプリなどもたくさんあるので、利用してみてもいいでしょう。

しかし、毎日決まった時間を確保するのは難しいもの。時間にとられず、できる範囲で止めてもかまいません。たとえ電話やチャイムの音で中断されても、また時間のあるときに行えばいいのです。

気づきのヒント

- ・吐く息が鼻を通る感じを味わう。
- ・吸う息が鼻からのど、肺へと広がる感じを味わう。
- ・体の微かな揺れや痛み、かゆみを感じる。
- ・頭の中にわき上がる思考や感情に気づく。
- ・色、明るさ、におい、音を感じる。
- ・思考や感情に気づいても、追いかけずに呼吸に意識を向ける。

瞑想は心の掃除。 習慣にすると、 日常そのものが 変化する

気づいて立ち止まる習慣で感情に振り回されなくなる

「マインドフルネス」は掃除と同じように、習慣にすることで心の中がスッキリと整理されます。体の感覚や思考を客観的にとらえられるようになり、感情に振り回されたり、衝動的な行動をとったりすることが減ります。ダメージを受けるようなできごととに直面しても、感情の変化を冷静にとらえ、以前より落ち着いて振る舞えるようになります。

瞑想の効果を実感するための方法

2 ダメージ感情を数値化

嫌いな人に会う、苦手なことをさせられる、人から嫌なことを言われる……手帳などにダメージを受けたときのエピソードを記し、感情の程度を10段階で評価する。マインドフルネスを続けることで、同じ体験をしたときのダメージの評価がどう変わっていくかを認識する。

□月 □日のエピソード

● ダメージ度は?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 気づきを振り返る

瞑想をする前 (Before) としたあと (After) で、自分が何に気づき、どんな変化が起きたかを振り返ってみる。

5つのチェックリスト

	Before	After
① 衝動にかられず、行動に移す前に一度立ち止まれる?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 今の体の感覚や思考、感情を自分でとらえられる?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ ネガティブな感情が生じてても、とられず放っておける?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 失敗を思い出しても、自分をいたわり許せる気持ちがわく?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 忙しいときでも、心の平穏を感じることができる?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ダイエット、不眠解消、認知症予防の効果もある

「マインドフルネス」を続けていると、衝動的な気持ちは、徐々に抑えられていきます。そのため、過食などが減り、結果的にやせるなどのダイエット効果が生まれます。また、リラックス効果が高く、副交感神経が働くことで、眠りにつきやすくなります。脳科学的に

は理解力や判断力などの認知機能を上げることも証明されています。

ただこれらの効果を目標にして、瞑想しようとする、なかなか瞑想に集中することができません。

あくまでこうした効果は、瞑想の副産物としてとらえましょう。

Happy Healthy

