



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

皆さん、こんにちは。作業療法士の志賀です。ずいぶん涼しくなり、秋らしい気候となりました。これから寒い季節が始まります。体調に気を付けてお過ごしくださいね。

10月は公認心理師の北井よりマインドフルネス・食べる瞑想をご紹介します！みなさまぜひ試してみてくださいね(^-^)



## 「パーキンソンと共に生きる」～マインドフルネス②食べる瞑想～

近年、国内外でパーキンソン病へのマインドフルネスの有効性が研究されています。マインドフルネスとは、“今この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること”と定義されており、“観る”は、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観る、という意味です(日本マインドフルネス学会)。マインドフルネスには、様々な瞑想があります。

パーキンソン病は、運動症状のほかに、うつや不安などの気分の症状や、注意力低下や衝動性が高くなるなどの認知面の症状もあります。

マインドフルネスの様々な瞑想が、感情や、注意力、衝動性の制御を司る前頭前野や前部帯状回などの脳の部位に作用し、自分自身をコントロールする力を高めることで、うつや不安を低減する効果があると言われています。

今回は、マインドフルネスの瞑想の一つ、「食べる瞑想」を紹介させていただきます。

みなさんは初めて食べるものを前にしたときに、どのように召し上がりますか？まず見た目を確認して、匂いや触感、味、噛んだ時の音など、五感を意識していただきますよね。食べる瞑想は、初めて食べるように「五感を意識して食べる」のがポイントです。

使用する食べ物は、どんなものでも構いませんが、はじめはレーズンやナッツ、ドライフルーツがやりやすいです。では、やってみましょう！

- ① 目の前の食物の色や形、表面の状態などをよく見てみましょう（視覚）
- ② 匂いを嗅いでみましょう（嗅覚）
- ③ 摘んで触感を確かめてみましょう（触覚）
- ④ 口に運ぶために腕を動かし、食べるときに唾液がでるのを感じながら口に入れます
- ⑤ 舌触りや味を確かめながら、ゆっくり噛み、噛む時の音を聞いてみます（味覚・聴覚）
- ⑥ 十分に噛んだら、感触を確かめながら意識的に飲み込みます



はじめてみると、急ぎたい感じや、次の予定、前にあった出来事など、全く別のことを考えていることに気づきます。それに気が付いたら、良い悪いなど評価をせず、今食べていることに注意を戻します。この繰り返しで、先の不安や過去の憂鬱から気分や考えを今に切り替える練習になります。

お腹を満たしたり栄養を摂取することだけを目的にするのではなく、食事の過程を味わい、丁寧に食べると、体にもよく、より少ない量で満腹感や幸福感を感じやすくなります。しかし、実際やってみると、はじめから終わりまでずっと意識して食べることはなかなか難しいです。一人で食べる時、初めの5分だけ、初めの一口目だけをやってみるなど、ご自分の続けやすい方法で練習を続けてみましょう。

今後、PDサロン マリーゴールドで、皆様にお会いできることを楽しみにしています。

公認心理師 北井愛 (きたいまな)

引用・参考文献：日本マインドフルネス学会 (<https://mindfulness.jp.net/>)

いまここケア Stay at Homeでもできる心のケア ([https://imacococare.net/mindfulness\\_4/](https://imacococare.net/mindfulness_4/)) 音声ガイド動画があります。

「マインドフルネスストレス低減法」John Kabat Zinn著 春木豊訳(2007)