

読経で健康!

地域と寺院がつながる読経プログラム

～高齢になっても輝ける社会を創る多施設協働研究チーム～

「美味しく楽しく食べること」は人生の楽しみですね。

食べる・飲み込む・会話するなどの口腔機能、咳をする呼吸機能は生きていくために最も重要な機能です。

そして口腔機能が低下すると、誤嚥が起こります。呼吸機能が低下すると咳のパワーが弱くて排出できません。そうして起こる“誤嚥性肺炎”は高齢者の死亡原因の大きな割合を占めています。

私たちは、日本で昔から高齢者が行なっている「読経」を基盤にして、楽しく、そして学びながら、口腔機能・呼吸機能を向上させるプログラムを開発しました。歯科医師、医師、心理士、大学の教員でもある僧侶などが協力して作り上げた世界初の健康のための読経プログラムです。



～寄り添う医療、拓く研究～



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

Tokyo Metropolitan Institute for Geriatrics and Gerontology

○僧侶がいればすぐにできます

僧侶はみんな読経ができるので、いつでも始めることができます。対象は地域に住む住民の方です。場所は寺院だけでなく地域の会場を使うこともあります。

また、読経プログラムでは、布教は行いません。

○健康プログラムとしての読経方法

読経プログラムでは法事とは少し違う方法でお唱えします。以下に注意してお経を唱えましょう。

- 1.姿勢を正して
- 2.喉をひらき、お腹から声を出し
- 3.息を長〜く使い
- 4.口の形をダイナミックに使ってお唱えする



○効果的なプログラムがあります



1) 準備体操

読経の前に行う準備体操は、呼吸と口腔機能に着目した体操です。より深い呼吸を促す上半身のリラクゼーション、ストレッチや、口腔機能や嚥下機能に効果がある動きを取り入れた体操を行います。

2) 法話

僧侶から、より良く生きる教えや知的な好奇心を刺激する文化的内容の法話を聞きます。

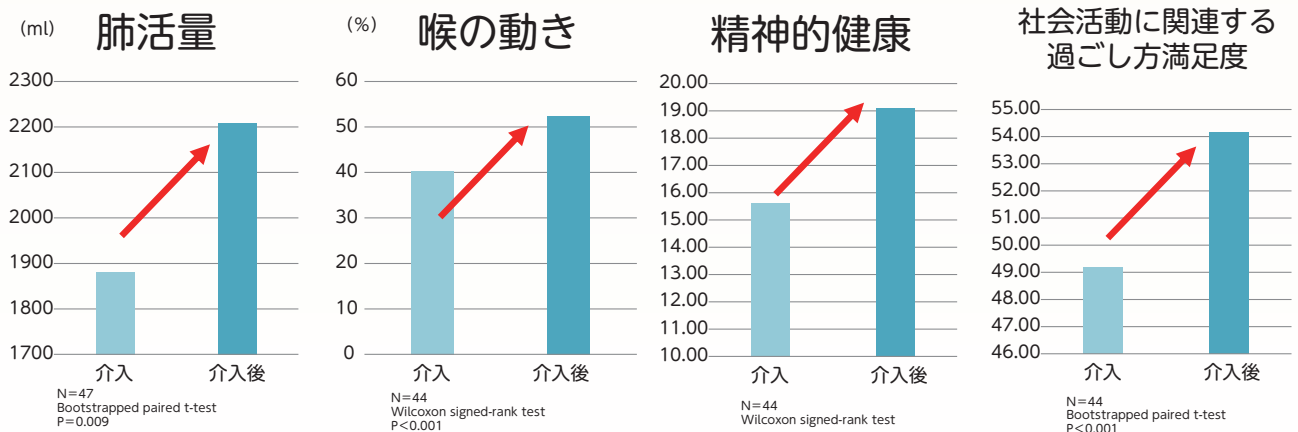


3) 仲間との語らい

僧侶と参加者数人のグループで、最近の暮らしぶりや心に抱えていることなどの談話会を行います。参加者同士や僧侶との交流の場になり、仲間ができて、次回も楽しみになる仕組みです。

○心身への効果が証明されています

姿勢を正して息を長く使う読経による心身のリラックス、呼吸が深まり肺活量アップ、そして喉の動きも向上する効果がありました。大きな声で一心不乱にお唱えすることで、爽快感にもつながり、よりよく生きる意味を教わることで、精神的健康の向上にもつながることがわかりました。



○参加者の声

社会実装に向けて、これまで東京都では港区の増上寺（浄土宗）、文京区の護国寺（真言宗豊山派）といった伝統仏教寺院、さらには豊島区の大正大学という一般ホールでも、地域のシニア住民向けプログラムを開催しました。

参加者の声を紹介します。

みんなで、同じ仲間と一緒にやると楽しい、声を出してスッキリ

心の平安をもたらす拠り所を感じ、生きる指針になった

読経だけではなく、通うことで運動にもなったし、お寺の梅や桜をみて季節も味わえた

今、コロナでマスクということもあって気が付かなかったけど、口や舌も筋肉で、動かすことは大事なんだな、と意識するきっかけになった

大事な方に届くように唱えるという言葉に響き、実践するようになった

参加者には、身体面だけでなく心の健康への効果もみられました。寺院で実施することで、伝統仏教寺院と僧侶の役割を見直し、寺院が地域に貢献する重要な社会資源となり得ることが示されました。また、仲間とともに語り合うことで社会参加や孤立予防につながり、読経や法話を通して心の安らぎや生きる力を育む場となります。



○社会実装にむけて

私たちは「高齢になっても輝ける社会を創る多施設協働研究チーム」です

私たちの研究チームは、東京都健康長寿医療センター研究所の医師研究員、心理学研究員、歯科医師研究員および大正大学地域構想研究所の僧侶研究員、浄土宗総合研究所の僧侶研究員で構成されている他業種チームです。研究者には仏教寺院・特定宗派との利害関係はございません。



研究所HP



X (@tmghig)



YouTube (@tmigtube)