

読経で健康！

お経を読むことの健康効果を調べる研究参加者募集 10月2日（月）午後2時から 護国寺にて説明会

お経を読むことの健康効果を調べる研究の参加者を募集しています。お経を読む習慣が、お口を健やかに保ち、元気で長生き、そして心が落ち着く良い効果がある可能性があります。本研究にご興味、ご関心のある方がいらっしゃいましたら、まずは研究説明会にお越しください。

読経による
脳の活性化

構音・発声訓練
による口腔咽頭
機能の向上

仏教の教えを
取り入れる
ことで癒しに

研究が中外日報に
掲載されました！

中外日報
2022年10月21日



説明会では、本研究のご説明と共に、東京都健康長寿医療センター研究所の歯科医師・枝広あや子より、お口の健康についてのミニ講話もいたします。

研究説明会

日時：2023年10月2日(月)
午後2時から(60分程度)

場所：大本山護国寺
(文京区大塚5丁目40-1)

参加費：無料

申し込み方法：チラシ裏面の電話番号からお申込みください。詳しいご案内を郵送させていただきます。

～参加者募集要項～

読経の口腔・咽喉頭機能に及ぼす影響の研究

本研究の目的

◆誤嚥性肺炎の予防のために「パタカラ体操」などが広く行われています。しかし意味のない言葉を繰り返し言うことに面白みがないという声もあります。そこで私たちは、歯科医師、医師、心理士等で協力し、古くから行われている読経を用いたプログラムを考えました。

期待される効果

- 心の安らぎ
- 口の機能の向上
(話す、食べる、表情の豊かさ)
- 誤嚥性肺炎の予防
- 健康増進

対象

- ◆55歳以上の方。
- ◆週に1回、ご自身で護国寺に通うことができる方。
- ◆以下①～③すべてに参加できる方。
 - ①護国寺で開催される研究説明会(表面参照)
 - ②プログラム評価のための事前検査(10月16日)・事後検査(12月11日)
 - ③プログラム(全7回)

プログラム内容

- ◆会場:大本山護国寺(文京区大塚5丁目40-1)
- ◆期間:2023年10月～12月
- ◆開催日時:毎週月曜日午後2時～3時(60分程度)を予定
- ◆参加費:無料(会場までの交通費は自己負担)
- ◆内容:プログラムでは当日に皆さんで集まって読経すること以外に、ご自宅で習ったことを復習します。
 - ① **当日**:僧侶が般若心経(予定)の内容を解説し、その後、みんなで唱えます。お寺にまつわる文化的な話題にもお答えします。
 - ② **ご自宅**:皆様には自宅で毎日復習し、記録を提出して頂きます。自宅で復習する教材は当方で用意いたします。

謝礼 薄謝ではありますが、事前検査、事後検査に参加して下さった方にお礼をご用意しております。

◆本研究は、東京都健康長寿医療センター研究所が第51回三菱財団人文科学研究助成の資金提供を受けて、護国寺で行う研究です。◆本研究は「文化としての読経」に注目しており、宗教的な意味合い(例えば布教)はありません。◆取得した個人情報については、本研究においてのみ使用します。

お申込みは
お電話で

03-3964-3241(内線4218)

(受付時間: 10:00～17:00 平日のみ)

(受付期間: 2023年9月25日まで 定員になり次第終了)

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム 認知症と精神保健
担当:枝広・宇良・岡村



浄土宗総合研究所
Jodo Shu Research Institute



大正大学 地域構想研究所



地方独立行政法人
東京都健康長寿
医療センター