



# Dr.塚田の健康コラム

## コロナ禍による健康障害

ちょっと役立つ

塚田芳久(つかだ・よしひさ) / 1979年新潟大学医学部卒。2016年から県立新潟田病院長、現名誉院長。23年からJA新潟厚生連理事長。20年から新潟県医師会副会長 / 新潟県ボウリング連盟会長(03年~)、JBC理事(08年~22年)、同副会長(20年~22年) / 日体協公認スポーツクター、JOC医・科学強化スタッフ

新型コロナウイルス感染症の流行による運動不足が、多くの健康被害をもたらしました。代表的なものは、子供の運動能力の低下、高齢者のフレイルの進行などが統計的に指摘されています。フレイルとは、身体的な衰え、心理・社会的な衰え、社会性の衰えの3要素を並存し、高齢者の健康が要介護・寝たきりの前段階に陥った状態を指します。

身体的な衰えの代表は、筋力の低下です。とくにお腹や背中

や腰回りなど体幹の筋肉や、ふくらはぎや太ももなど、体を支える部位の筋肉量減少が目立ちます。自覚的に歩きにくさを感じ、他覚的に転倒しやすくなると要注意です。また、食べ物が噛みづらくなったり、食べこぼしが増えたりするなど、口腔機能低下を示すことがあります。これらはオーラルフレイルと呼ばれ、嚥下障害から誤嚥性肺炎、摂食障害から低栄養や免疫低下など、生命の危険につながりかねません。

心理・社会的衰えの代表は、認知機能低下です。記憶力が低下し、言葉が出なかったり間違えたり、思う行動ができなかったり、認識間違えをしたり、計画が立てられなくなったりします。ボーッとした状態や落ち着かない様子などは、うつ状態の心配もあります。

これらの誘因になるのが社会的な衰えです。仕事がなくなる、家族が減る、コロナ禍で外出できないなど、人や社会とのつながりが減ったときは要注意



です。

高血圧、糖尿病、脳卒中、慢性腎臓病やがんなど、生活習慣病の多くがフレイル悪化の要因です。持病の治療は最優先ですね。

フレイル予防には、日常生活の軽い運動、ラジオ体操、筋肉トレーニング、スポーツなど定期的に身体を動かしましょう。同年代の方より少し早く歩ければ安心です。野菜に加え、肉か魚の主菜を意識して食べましょう。たくあんが噛み切れませんか、お茶や汁物はむせず飲めますか。外出の機会を増やしましょうね。だれかと一緒に食事を取る機会を作りましょう。皆さん一緒に明るくフレイル予防です。



# 知って得するボウリング用品の知識

佐藤秀樹プロが指南

## 16. レイアウトにこだわりすぎるのは禁物



佐藤秀樹(さとう・ひでき) / 1982年8月22日生まれ、山梨県出身。2007年プロ入り(46期 / ライセンスNo1137)。172cm68kg。プロショップVEGA所属(プロショップ直販部マネージャー) / JPBA公認C級インストラクター、JBC公認ドリラー(シルバー)。

今回はレイアウト方法について考えていきたいと思います。前回例に出したデュアル・アングル・レイアウトと、PSA(プリファード・スピン・アクシス)レイアウトの他に、【2LS】(2ハンド・レイアウト・システム)というレイアウト方法が新たにでてきました。【2LS】とは、サムレス用のレイアウトのことを指します。

レイアウトはあくまでも表現方法のことを指すので、3ホールの方はデュアル・アングル・

レイアウトでも、PSAでも、イメージしやすいレイアウト方法を選べばいいと思います。表現の仕方に違いがあるだけで、結局はどちらも言っていることは同じようなことなので、レイアウト方法にこだわりすぎないように注意しましょう。

対称コアと非対称コアでレイアウトの意味が変わってくるので、その部分にも触れながら、レイアウトについて解説していきます。

まずデュアル・アングル・レ

イアウトですが、A×Bインチ×C°というように、2つの角度と1つの長さで表記します。PSAレイアウトは、Dインチ×Eインチ×Fインチと、すべて長さで表記します。表現方法は異なりますが、BとDはピンからPAPの距離を表しています。昔からレイアウトでいちばん重要だといわれているコア・アクシス・アングル(C/A)のことで

すね。重要だといわれるのは、フレア幅の調整にかかわる部分だけ

らです。AとEはマスバイマスからPAPの位置関係を表しています。非対称コアの場合、ここでスキッドを調整することになります。対称コアの場合には大きくは影響しないのであまり重要視する必要はありません。CとFはVAL(パーティカル・アクシス・ライン)との位置関係を表していて、キレ具

合の調整をする部分となります。軸移動の早さを調整することでキレを調整しています。

見づらいかもかもしれませんが、写真①のようにドリル後のボールを計測した場合、デュアル・アングルでは30°×4インチ×

40°、PSAでは4インチ×3+5/8インチ×2+1/4インチと表現できます。

レイアウトは、ボールの動きに関する重要なポイントですが、それにこだわりすぎることがないようにしましょう。



▲ドリル後の計測例



# 棚橋孝太プロの プロショップ探訪

## ボウラーのあらゆる悩みを解決

⑯ VEGA ユーカリボウル プロショップ (千葉県佐倉市)

今月紹介するショップは、千葉県佐倉市にあるVEGAユーカリボウルプロショップです。

ドリルを担当するのは、本紙の連載でおなじみの、また全日本ボウリング協会公認ドリラーシルバーでもあります佐藤秀樹プロ(46期)です。また33期生の岩橋泰彦プロと女子31期生の市原由紀プロが定期的にレッスンをしています。

佐藤プロによると、スパンやピッチが合っていないためにボールを落とす、または抜けない、などの悩みのあるボウラーの駆け込み寺になっているそうです。



▲すっきりと整頓されたプロショップ



「必要以上に力を入れないと落ちそうになるボールを使用することで、どこかを痛めてしまったり、指の変形や擦傷などが起こります。せっかく楽し

く運動をするためにボウリングに来られているボウラーの皆様が、少しでも楽にケガなく投げることができるためのお手伝いをすることが私の仕事です」と佐藤プロ。

一般のお客様以外に、複数のプロボウラーのドリルも手掛けており、試合会場のレーン材やオイルなどを考えて、持ち込むボールのアドバイスもしています。着脱式のサムの加工、ITやスイッチグリップにも対応しています。それぞれの特徴などを、そのうち連載で紹介してくださることでしょ。

初心者から中・上級者と、それぞれの悩みや課題があると思います。案外メジャーを見直してみることで、気になる部分も修正されることがありますよ。

ユーカリボウルの一階にはお風呂があるので、休みの日にはボールの相談がてら練習に行つて、お風呂に入って帰るといったのもいいですね。



▲ドリラーとしてボウラーからの信頼が厚い佐藤プロ

棚橋孝太(たなはし・こうた) / 1982年1月19日生まれ、高知県出身。2007年プロ入り(46期 / ライセンスNo1145)。168cm72kg、右投げ。優勝1回。JOC強化スタッフ・日本スポーツ協会公認指導員・USBCシルバーコーチ・JBC公認ドリラー