



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

記憶と睡眠

塚田芳久(つかだ・よしひさ) / 1979年新潟大学医学部卒。2016年から県立新発田病院長、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

「人の顔は浮かぶけれど、名前が思い出せない」という経験ありますよね。必要なものをここに置いたかわからず、あちこち探し回りますよね。物や地名や店の名前など、思い出そうとすると記憶があいまいなことに気づきます。これら記憶の不確かさは、決して年齢を重ねた結果だけではありません。

私の尊敬する岐阜大学医学部脳神経内科教授である下畑亨良先生が、記憶に関する本をSNSで紹介してくれました。

名古屋大学環境医学研究所の澤田誠教授の「思い出せない脳」という本でした。今回は記憶の話題をお伝えしましょう。

澤田教授は、あいまいな記憶をパターン化して解説しています。以下の5つに分類できるようです。

①そもそも記憶を作ることができなかった。きつと認識の薄いものだったのですね。②情動が動かず、重要な記憶と見なされなかった。興味のない分野に心は動かないですね。③睡眠

不足で記憶が整理されなかった。コロナのブレインフォグのようなものではないか。④抑制が働いて記憶を引き出せなかった。ショックを受けると、脳は真っ白で過去の記憶も出てきませんよね。⑤長い間使わなかったために、記憶が劣化した。以前は簡単に処方薬の名前が出ましたが、一度現場から離れると、思い出せなくて自己嫌悪になります。

したがって、興味のある記憶は残り、普段から引き出して使



う記憶も残ります。さらに睡眠不足のように、脳の働きをよくするように改善できるものがあります。

睡眠不足と言いましたが、睡眠時間より質の高さが大切だそ

うです。睡眠の質が悪化してしまうと、記憶の形成だけでなく、長期記憶を正確に引き出すことも難しくなるようです。

良い睡眠とは、どんな睡眠でしょう。スムーズに入眠できること、深く眠れたと実感できること、すっきりと目が覚めることとされています。規則正しい睡眠や必要な睡眠時間もいい条件だそうです。暑くて寝苦しい時期ですが、良い睡眠を目指して工夫しましょうね。



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



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)。

17. 交換式サムについて

今回は交換式のサムについて案内させていただきます。その代表格といえるのは、パイソ社のit(イト)ですね。その他にもターボ社のスイッチグリップや、ABS社のグリップロック等があります。それぞれに細かい違いはありますが、通常のサムソリッドとの大きな違いは、サムソリッドごと交換ができるというところでしょう。

ボールが少なくいうちは問題ないかもしれませんが、ボールが増えてくると、ベベルの削り具

合の違いや、テープを貼る場所、テープの消耗具合によって、フィット感の違いを感じてしまうことがあります。そんなときにサムソリッドごと交換できたら楽ちんだと思いませんか? 交換式サムでは、それが可能になります。もちろん通常のサムソリッドを使うよりは出費が多くなってしまいますが、それ以上にメリットが大きいので、私も交換式サムを使っています。

メリットとしては、①NEW

ボールドリル後にサムの調整が不要になるので、すぐに投げることができる ②ボールのフィット感が変わらないので、ゲーム途中でのボールチェンジができる ③指が変化したときにホールサイズの違うものを用意しておける などが挙げられるでしょう。

①はサム調整が面倒だと思う方には最高のメリットだと思います。②はボウラーあるあるなのか、まれに聞きます。試合中にボールチェンジをする際に、



①代表的な交換式サム、②はit、③はクリップロック、④はスイッチグリップ

感覚が違うのでゲームの途中でのボールチェンジはしないで、10フレ3投目で試して確認する方や、ゲーム途中でも2、3投で合わせるなんていう女子プロボウラーもいました。③は指の変化が大きい方の場合、サイズの違うものを何種類か用意できると安心ですね。

サムの感覚は人それぞれなので、投球に影響が出ていないのであればとくに気にすることはないと思います。大事なのは自分の許容範囲内に収めることです。微妙なサム調整がうまくいかず、ボールによって違いを感じてしまう場合には、交換式サムをおススメします。



棚橋孝太プロの プロショップ探訪

専門店ならではの利点を生かし16年

⑩プロショップTS(千葉県千葉市)

今月紹介するプロショップTS(千葉県千葉市)は、8月13日で開店16周年を迎える路面店のプロショップです。

ドリルも担当している店長の金澤良介さんに、プロショップTSの売りを聞いてみました。「ボウリング場のショップと違

い、お客様と対面で満足いくまで会話ができるのが利点です。気軽に相談しやすい、アットホームな雰囲気や大事にしています。またラインアプリを活用して、24時間相談できる態勢を作っています」

常に固定のドリラーがお客様

の対応をすることにより、顧客満足度が高くなり、そのお客様がまた他のお客様を紹介してくれるというような、好循環が生まれているようです。

「メジャーシートは、きちんとデータ管理をしています。ドリル作業中のスパンの確認もて

いねいに行っていますので、ボールごとにスパンが違うということはまずあり得ません。サムの仕上げの滑らかさにはとくにこだわっています。また交換式のサム「it」も取り扱っているので、興味のある方はぜひご相談ください」

30歳代と、ドリラーのなかでは若手の部類の金澤さんですが、勉強熱心で、情報収集にも余念がありません。高速道路を下りてすぐと、東京をはじめ他県から車で訪れるには、とても行きやすい場所にあります。「なるべくお買い求めいただきやすい価格設定にしています」とのことですので、ぜひ一度訪ねてみてください。

リサイクルボールも取り扱っているそうですので、お試して

開けてみてもらうのにもってこいですね。



▲ていねいな仕事に定評がある、店長兼ドリラーの金澤さん



▲ボールをはじめ、在庫も豊富



◀路面店で16年の歴史を刻んできたプロショップTS

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