



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

冬も水分摂取を忘れずに

塚田 久(つかた・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

暑い夏の水分摂取は熱中症予防など、必要性が分かりやすいですが、実は冬の水分摂取も重要です。湿度の下がる太平洋側の気候や、暖房により乾燥した室内で過ごす方々においては、水分補給の工夫を検討してください。

冬期間の気になる病気としては、インフルエンザなど乾燥に伴うウイルス感染症があります。高齢者には、先月お話しした急な冷気によるヒートショックに関係する、心筋梗塞や脳卒

中など、血流障害があります。意外ですが、冬期間の長湯による浴室熱中症もあります。これら冬の病気の対策としては、環境の調節が最も大切で、すでに温度管理や湿度管理には配慮されていることと思います。

今日は体内環境の調節として、水分摂取の大切さを認識いただきたいと思います。ご存じのように、人体は60%前後を水分が占めており、暑さ寒さの温度環境や湿度環境による発汗や水分摂取などにより、体内

の水分比率は変化し、血流に影響します。血管内水分の不足は末梢血流維持を困難にし、細血管の循環を阻害しやすくなります。血液粘度とともに血流障害の要因になり得ます。

高齢者の場合は、口腔粘膜の潤い度や尿の回数・量を周囲の人が再確認いただくと安心です。冬期間は風邪予防のマスク着用、適量の着衣などで不感蒸泄や発汗を調節し、水分保持に活用ください。日中2~3回の排尿を確認していただき、寝



る前の水分摂取習慣をつけるとさらに良い場合があります。

宴会に参加する方や、常に晩酌を取る方には、アルコール飲料の隣に「和らぎ水」をお勧めします。度数の高いアルコールに添えられる「和らぎ水」です。アルコール代謝には個人差があり

ますが、度数に関わらず飲む際に「和らぎ水」をご準備いただくと、夜間の脱水予防に大きな助けとなります。

冬は運動量が少なくなる季節ですので、意識して運動機会を増やしましょう。そして運動の際は水筒やペットボトルを携帯するなど、水分摂取を再確認してください。



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

21. ボールの表面加工について



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)。

今回はボールの曲がりに直結する【表面加工】についてお話しさせていただきます。

ボールの曲がりの調整をするのに、表面をサンディング加工(ツヤ消し)や、ポリッシュ加工(ツヤ出し)をして対応することがあります。表面加工を変えることで表面の摩擦を調整し、ボールの曲がりをコントロールできます。ボールが滑っていて曲がらない場合にはサンディングが有効です。反対に曲がりすぎてしまう場合にはポリッシュ

が有効となります。

まずサンディングの際に使用するのが、アブラロンパッド(マイクロフィニッシュパッド)等の研磨用パッドです。やすりがけの要領でボールを削る感じです。研磨用パッドを使う際、霧吹きなどを使用し、水(ボールクリーナーでも可)をつけながら行うことで、パッドの目詰まりを軽減し、きれいに仕上げることができます。

研磨用パッドに書いてある数字が、目の粗さを表していま



▲サンディングに使用する、アブラロンパッド&マイクロパッド

す。数字が小さい方が粗目になりますので、粗目からスタートして、徐々に数字の大きい(目の細かい)ものへと作業をす



▲ポリッシュの際に必要な液体研磨剤、ネオタック研磨剤シリーズ

めましょう。表面が粗い方が手前から曲がるようになり、細かくするほど曲がり始めが奥になります。最終仕上げの番手を変えることで摩擦をコントロールし、曲がり始めを変えることができます。

次にポリッシュの際に必要なのが、液体の研磨剤となります。鏡面加工に使うワックスのような役割です。通常ポリッシュの際にはボールスピナーが必要となりますが、今回は【手塗りでも効果がわかる】とうたう、ネオタック製の研磨剤3種

を紹介します。

持ち運びしやすい7オンスタイプが販売されているので、1本持っているだけでも安心できますね。使い方はマイクロファイバータオル等に、研磨剤を少量出して塗布するだけです。3種類のうち、シルバーボトルの【リサーフェイス・イット】は1500~2000相当の表面仕上げ、ブラックボトルの【フック・プラス】は2500~3000相当、レッドボトルの【グライド】は5000相当の表面仕上げとなります。ポリッシュ加工によりレーン手前の走りが良くなり、ボールの動きにメリハリが出ます。

サンディングだけで終わるよりポリッシュまですることで、ボールの動きにメリハリを出すことが可能になります。今の曲がりに何が足りていないかを考えて表面加工を試みることをおすすめします。最後に注意してほしいのは、表面加工にもルールが存在し、それは各団体により異なります。それにより失格になった例もありますので、参加するトーナメントの競技規則を確認しましょう。



棚橋孝太プロの プロショップ探訪

一人ひとりのお客様に寄り添って...

②いわきゴールドレーン(福島県いわき市)

ずいぶん寒い日が増えてきましたね、今月紹介するショップは、東北のなかではいちばん南にある、福島県いわき市の、いわきゴールドレーンのプロショップです。

いわきゴールドレーンは14レーンのウッドレーンのボウリング場です。これほどまでにウッドレーンがきれいな状態で残っているのは、小松幸雄社長のボウリング愛による、日々のメンテナンスのたまものであることは間違いありません。最近では珍しい、靴を脱いでスリッパに履き替えてボウリング場に入るスタイルを貫いているのも、同じ思いからでしょう。

さてプロショップを担当するのは、ドリル歴15年の小野記生さんです。お客様が快適にブ

レーできるアイテムやサービスを提供しています。とくに目的のレーンに合わせたボールの選び方や調整など、ボウリング場のプロショップならではのサー

ビスを心がけています。

数は多くないものの、テープなどの小物類も品質や用途をよく調べ抜いて、厳選して品ぞろえをしている印象を受けました。

ドリル作業の際に意識しているのは「普段からお客様の投げるところを観察しているのはもちろんのこと、お客様の希望に寄り添い、意見交換をしながら共にベストなボール作りをしたいと考えて



▲小物類などは厳選した品ぞろえ



▲きめ細かい接客を心がけているショップ担当の小野さん

を持っていき、同センターならではのウッドレーンをお楽しみください。

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