



Dr. 塚田の

ちょっと役立つ

健康コラム

ボウリングで認知症予防を

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。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ドクター、JOC医・科学強化スタッフ

皆さん、長い熱中症との闘いを乗り切れましたか。

私の尊敬する下畑享良岐阜大学医学部教授が、ランセット(Lancet)という有名な医学論文雑誌の認知症委員会が、リビングストーン教授らの論文として出した、認知症予防報告を紹介してくれました。世界中の認知症関連論文を集めて検討し、メタ解析という分析も加えた結果だそうです。

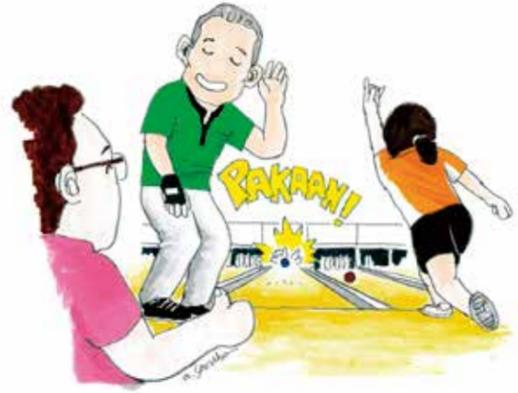
まず2020年にリスク因子として、教育の不足、頭部外傷、高血圧、肥満、糖尿病、聴覚喪失、うつ病、社会接触の欠如、大気汚染など12項目が挙げられていました。今年になって新たに視力低下と高LDLコレステロール血症が追加になり14項目になりました。

年代とともにリスクの影響には差があり、若年期では教育の不足、中年期では難聴と高LDL

コレステロール血症、老年期では社会的接触の欠如が大きく影響するそうです。これらのリスク因子修正は、アルツハイマー病や関連遺伝子に関係なく、すべての認知症予防に有用です。

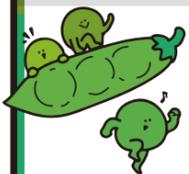
従って、若いうちは学習に励み、中年には生活習慣病を克服し、視力や聴力を保ちながら社会的接触が絶えない老年期に向かう人生がいいようです。

最近の研究では、難聴による



認知症は37%も増えると言われ、10db(聴力の単位)悪化により、認知症リスクは16%ずつ高まるそうです。難聴対策としては、若いうちのヘッドホン難聴を避け、早めの補聴器調整が望まれます。高齢者の補聴器使用により認知機能低下が19%改善したという研究もあ

ります。高額な認知症治療薬が開発され話題になりましたが、リスク因子を日頃の注意で避けて効果的な予防をお勧めします。社会的な接触を持ちながら運動をして、生活習慣病予防ができるボウリングは、認知症予防にも期待できるスポーツですね。



佐藤秀樹プロのボウリング豆知識

ボウリングはメンタルスポーツ

ボウリングで上達するためには、メンタル面の強化が非常に重要です。集中力を高め、不安を克服し、試合中に気持ちをうまくコントロールすることで、パフォーマンスが向上します。今回は、初心者にもわかりやすいメンタルの鍛え方をお伝えします。

◎集中力を高める方法

1. ルーティンを確立する

毎回、投げる前に同じ準備を行いましょう。例えば、深呼吸やボールの確認をすることで、

心が落ち着き、集中力が向上します。

2. 成功するイメージを持つ

投げる前に、ストライクを取る姿を頭に思い浮かべてみてください。この練習を重ねることで、自信が付き、実際の投球にも良い影響を与えます。

3. 今に集中する

過去のミスや未来の結果を気にしすぎず、「今、この瞬間」に意識を向けましょう。とくに呼吸に集中することで、気持ちが落ち着きます。

◎メンタルを克服する方法

1. ポジティブな自己対話

「次はうまくいく」「私はできる」といった前向きな言葉を自分にかけることで、不安や緊張を和らげることができます。



↑構えたときに成功するイメージを持つ



棚橋孝太プロのプロショップ探訪

お客様の意向を尊重しながら...

◎ヒサカプロショップ ハマボール店(神奈川県横浜市)

今月紹介するプロショップは、神奈川県横浜市にある、ヒサカプロショップハマボール店です。

ドリルを担当するのはハマボール店の店長でもある榎本岳彦さんで、ドリル歴30年のベテランドリラーです。高校2年生のときに旧ハマボールでアルバイトを始め、1995年からは社員としてハマボールに勤務。そのころからドリルを習得し、マイボールキャンペーン等もあり、かなりの個数をドリルしていたそうです。

ハマボールは東日本大震災で大きな被害を受けましたが、2012年12月からは日坂プロショップ(日坂義人代表)のスタッフとして、復興なったハマボールでプロショップを担当し



▲見やすくディスプレイされたプロショップ

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シルバークーチ・JBC公認ドリラー

てきました。

榎本さんがドリルをする際に意識しているのは、まずお客様の話をよく聞くことだそうです。「お客様が話しかけやすい空気感、雰囲気」を心がけています。そしてどういったボールを作りたいのか、どういったボウリングをしたいのかをお聞きして、なかなかと思っても頭ごなしに否定的なことを言うことはしません。一度やってみな

2. 結果よりも過程に集中する

失敗を恐れずに「フォームを正確にする」といったプロセスに集中しましょう。結果にこだわらないことが、メンタルの安定につながります。

◎試合中のメンタルマネジメント

1. プレッシャーを乗り越える

試合中に緊張したら、深呼吸しながら「リラックス、落ち着いて」と自分に言い聞かせましょう。気持ちが楽になります。

2. 感情のコントロール

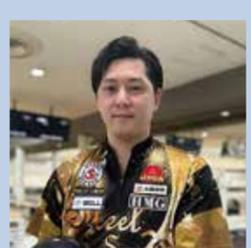
試合中に感情が揺れることがあります。冷静さを保つため、一歩引いて自分を客観的に見つめることが大切です。

3. 小さな目標を設定する

「次の一投でストライクを狙う」など、達成可能な小さな目

標を設定することで、集中力を保ちやすくなります。

メンタル面を鍛えることで、ボウリングのスキルは確実に向上します。ルーティンやポジティブな自己対話、試合中のメンタルマネジメントを実践することで、初心者でも楽しくスキルアップできるでしょう。



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。所属：フリー。JPBA公認C級インストラクター、JBC公認ドリラー(シルバー)

いと納得されない方もいらっしゃるのでは、そういう方にはやってみてうまくいかなかったら、話し合いながら対応するようにしています」

ドリルでは、とくにオーバールの加工にはこだわっているそうです。

「親指は楕円形で正円ではないので、オーバルにした方が投げやすくなったという方は多くいらっしゃいます」

連携して多くのお客様のボウリングをサポートしています。

「日坂さんの名前を汚さないように、いい仕事を心がけています」という榎本さんの目には、ボウリングへの愛情とドリルへの責任感がうかがえました。



▲この日勤務中の相澤プロ(左)と榎本さん

決算サービス充実！豊富な品揃え！

所属プロボウラー
鶴井亜南プロ

N&K プロショップP1

楽天市場 **OPEN** N&Kオンラインショップ

ボウリング場

- 都留ファミリーボウル
- 弘前ファミリーボウル
- 狐ヶ崎ヤングランドボウル
- 柿田川パークレーンズ
- ヤングファラオ
- 幸田セントラルボウル

N&K co., Ltd. プロショップ

- プロショップP1都留店
- プロショップP1弘前店
- プロショップP1狐ヶ崎店(体西)
- プロショップP1柿田川店
- プロショップP1長野店
- プロショップP1幸田店