

# 上毛スポーツ

2021年(令和3年) 4月27日 (火曜日)

## ボウリングの健康効果

田中喜代次

上

認知症を予防し、健康寿命を延ばすために適度な全身運動で脳を活性化するボウリングが有効なことが研究で分かってきた。新型コロナウイルスの影響下でも普段通りにプレーすれば密にはなりにくい。健康増進学が専門の田中喜代次・筑波大名誉教授にその効果について寄稿してもらった。



たなか・きよじ 1952年、滋賀県生まれ。

筑波大学大学院博士課程修了。教育学博士。元筑波大学教授(健康増進学)。日本介護予防・健康づくり学会会長、日本プロボウリング協会理事。茨城県つくば市。

## 全身運動で脳活性化

ボウリングの健康効果は? と聞かれれば、第一に認知症予防(への期待)を挙げたいと思います。

### 認知症予防

その主な理由は、健康ボウリング教室やリーグ戦への参加に伴い、開算、プロやインストラクターとの交流など認知症予防の多要素が含まれ、かつさまざまな健康講話

される曜日と日時の記憶、仲間の名前の記憶やルール・マナーの学習、ハンディやスコアの計算、プロやインストラクターとの交流など認知症予防の多要素が含まれ、かつさまざまな健康講話

中には「ナイス・ストライク」といった称賛の掛け声が生まれ、教室の終了時には「お疲れさま、初めて150を超えました」「投げ方のこつがつかめた気がします」など、脳の報酬系を賦活する会から、糖尿病や脂質異常

症の予防に有効です。ボウリング中に血圧が適度に上昇する分、ボウリング後や翌日には血圧の水準が下がり、高血圧症や動脈硬化の予防も大いに期待でき、ひいては認知症の危険因子である糖尿病、高血圧、睡眠障害などを回避できることとなります。

(筑波大学名誉教授、教育学博士)