

上毛スポーツ

2021年(令和3年) 4月28日 (水曜日)

ボウリングの健康効果

田中喜代次

中

虚弱化予防

ボウリングのような運動は、メタボ対策としての有酸素運動と虚弱化対策としての全身運動の組み合わせであり、メタボ

症候群の改善とともに、認知症(連載⑤)で解説、がん、糖尿病、骨粗しょう症など老人性疾患の予防に有効です。最近になって、フレイル(虚弱化)

対策の重要性が叫ばれています。

運動と交流 有効的

このフレイルとは、身体的フレイル、うつや認知症などの精神的フレイル、閉じこもりや孤立などの社会的フレイルに分類されますが、どのフレイルに対してもボウリ

ングや各種運動・スポーツが有効といえます。一人で黙々と運動に励むよりも、会話や多種多様の情報交換を重ねながら、水分を補給し、適度に休息を取り、トイレの

はず、心筋梗塞、脳梗塞、ひどい不整脈による一過性の失神など、万一の体調悪化の場合にも、スタツフや仲間からのサポートが得られます。コロナ禍ではソーシャリティを維持し、仲間と交流することが、ボウリングの有効性として期待されています。

心配がなく、さまざまな社会交流を促進する上で、特にボウリングはおすすめです。ボウリングは1ホックス(2レーン)に3人から4人くらいが入るので、ボールを抱えて投げている1〜2人と投球を待つている2人の距離は保たれます。入場時の体温チェック、マスク着用の確認、強力な換気、消毒などのコロナ対策が徹底されています。

寝たきりの防止、ピン

ピンコロリ実現のためにも、ボウリングを習慣化し、ボウリング開始時には準備運動としての体操を、ボウリング終了時にはストレッチを、自宅でスクワットなどの筋トレを実践しましょう。

(筑波大名誉教授、教育学博士)