

上毛スポーツ

2021年（令和3年） 4月29日（木曜日）

ボウリングの健康効果

田中喜代次

①

内容、運動環境などが半世紀の間に大きく変化してきているからです。海外では以前から、睡眠時間が5時間未満や9時間以上で死亡率が高まり、おおむね6〜8時間

なお、睡眠時間が5時間未満だと風邪を引く確率が高まるようです。睡眠と認知機能の関係が研究されていますが、認知機能は睡眠時間5〜6時間と6〜7時間の群

筋力や俊敏性などの身体機能は睡眠時間がやや短いボウリング習慣化群ほど良好です。長期にわたる睡眠導入剤（特にベンゾジアゼピン系）の継続的服用は一過性の健忘を起すなど、主に前頭連合野機能に関連した認知機能に悪影響を及ぼしかねないので、留意が必要です。

交感神経活動（低体温への移行が円滑に進みます。

良質な睡眠

1960年代には睡眠時間は8時間が最適だという教えを受けていました。最近の調査によれば

長さより質が重要

日本人の睡眠時間は60年代の8時間13分から7時間15分（2015年）へと1時間も短くなっています。これは労働時間帯の多用化などライフスタイルの変容が原因と考え

は60年代の男67・7歳、女72・9歳から15年には72・9歳、女87・0歳へと大きく伸びています。日本でも1日の睡眠時間が7時間（6・5〜7・4時間）で死亡率が最も低いという調査結果（04年）が報告されています。

で長寿だと報告されてきました。日本でも1日の睡眠時間が7時間（6・5〜7・4時間）で死亡率が最も低いという調査結果（04年）が報告されています。

で高く、5時間未満と8時間以上の群で低くなっています。睡眠の長さよりも睡眠の質が重要で、ボウリングを楽しむことで、適度に疲れ、交感神経活動（高体温）から副

（筑波大名誉教授、教育学博士）