

私の研究室では、テーマの1つに『生涯スポーツ・ボウリングと高齢者の健康』を挙げ、調査研究に取り組んでいます。

ここでわかってきたことは、ボウリングを続けることで

- ①認知機能の維持・低下防止
- ②メンタルヘルス=心の健康の維持

などが期待できるということです。

もちろん全身運動ですから、

栄養と組み合わせた美容効果も期待できます。

あなたも『ボウリングを活かした健康づくり』で

「豊かなアクティブライフ」を実践してみませんか？

認知機能低下による「認知症」とは

「脳の疾患が原因で、記憶・判断力などの障害が起こり、通常の社会生活が営めなくなる病気」のことです。

主なものには脳の神経細胞が減り、脳が萎縮するアルツハイマー型認知症と、脳梗塞などで血管が詰まり、一部の細胞が機能しない脳血管性認知症があります。

いずれも高血圧、糖尿病などの生活習慣病との関連が大きな原因であり、特に後者では飲酒・喫煙習慣や肥満が誘因となっているケースがみられます。

「メンタルヘルス=心の健康」のメカニズム

自律神経のうち、交感神経は血管を収縮させる神経で、緊張状態が続くと血流が徐々に悪化し、代謝力が低下します。その結果、肩こり、腰痛、耳鳴りなどの症状がでてきます。

一方、副交感神経が優位になると、交感神経の働きを抑制する結果、リラックス過剰に陥り、やる気が薄れ、気力も減退し、落ち込みやすくなったり、疲れやすくなったりします。

中高年のうつ病など「心の病」も自律神経のバランスが関係していると考えられ、超高齢化社会を迎えた現代において、見逃せない大きな問題になりつつあります。

「運動中の栄養補給」による効果

プレー中に牛乳や乳製品などの高タンパク質を補給すると、筋疲労を軽減でき、運動後にエネルギー代謝による脂肪燃焼を高め、筋肉や骨の強化に効果があることが研究により実証されています。

ボウリングが強い体とスタイリッシュな体型づくりのための「身体トレーニング」としても大変有効であり、タイミングの良い栄養補給が、その効果をより高めることを多くの方に知っていただきたいと考えています。

将来のボウリング場では、ボウラーがプレー中に美味しい牛乳を飲むのが常識になるかもしれませんね？！

認知症の予防に必要なもの



ボウリングと認知症予防

下記は、認知機能の注意力・集中力を評価する

「カラーワードテスト」の結果を記したものです。

タテ軸は対象者の解答時間を表しています。

「運動習慣のない人」の解答時間が一番長く、

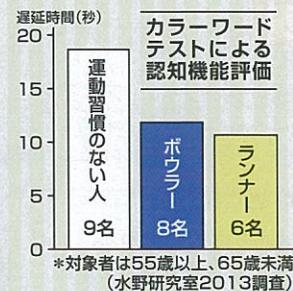
「ボウラー」と「ランナー」の解答時間はほぼ変わりません。

運動日数はランナーで週4日以上、

ボウラーは週1~2日の人を対象としていますから、

ほぼ毎日走るランナーと変わらない認知機能を

維持していることがわかります。



ボウリングは週1日程度で

誰でも無理なく続けられ、脳を活性化させます。

そのため認知症予防に効果的なスポーツとして、

近年、大きな注目を

集めているのです。

発行 一般社団法人 北海道ボウリング場協会

ボウリングを活かした

健康づくり

ボウリング場をのぞくと、年齢に関係なく、

さまざまな人々の笑顔がはじけています。

中でも際立って元気なのが中高年ボウラーのみなさん。

その元気の秘訣はいったい何なのでしょう？

その「元気の謎」を科学的に実証するため、研究し明らかになってきた「ボウリングの効用」を含めて、

有益な情報をご紹介します。

ボウリングはきっと、
あなたを強力にサポートする
『健康パートナー』になるはずです。

監修

北海道大学大学院教授 水野 眞佐夫

(教育学研究院人間発達科学分野)



ボウリングを
活かす

健康で自立した元気な暮らし

「アクティブライフ」のための生活改善



身体の老化は生活習慣病につながります

“身体の健康”のための生活改善

加齢と運動不足による身体機能の衰えを防止する暮らし

「運動の習慣化」で健康な体作り

身体の老化は足腰など筋力の衰えから始まります。特に基礎代謝量が急に落ちる50歳を過ぎると、運動不足と高脂肪な食事が肥満を促進させます。

若々しい体型を取り戻すためには、体を積極的に動かし、徐々に負荷をかけ、血行の良い、基礎代謝の活発な体に変えることが有効です。



各ボウリング場で開催されている「健康ボウリング教室」や「リーグ」への参加により習慣化もしやすいですよ

ボウリングで実践!

ボウリングの投球動作は脳からつま先に至るまで集中力を高めて行う全身運動です。実は普段使わない筋肉を存分に使うため、脂肪を燃やす効果は抜群で、消費カロリーはウォーキング並みといわれます。

また、急な運動や激しい運動は思わぬケガや免疫力を弱める場合もありますが、ボウリングは楽しく、長く続けられるスポーツなので、その点安心です。

準備運動に時間をかけ、楽しくプレーを続けてください!

脳の老化は認知症につながります

“脳の健康”のための生活改善

脳の老化、認知機能の低下を防ぐ、知的刺激のある暮らし

「知的行動習慣」で脳を活性化させる



知的な趣味を通じた仲間や家族との交流により、認知症の発症リスクを低下させます。充実した毎日を楽しく過ごすことが老化防止に有効です。

ボウリングは、五感をフル回転させて挑む知的スポーツです

ボウリングで実践!

スパットを見定めて、角度を考える。ストライクやスペアを取るイメージと外したくないプレッシャー……いざ投球! 全身にみなぎる緊張感!

自分のスコアを暗算して、次のゲームに備える。

この間、脳は目まぐるしく活性化しています。さらに、爽快なピンアクションは目や耳を通して脳を刺激します。

ボウリングでプレー仲間との語らいやスキンシップ。

笑顔が広がり、日頃のストレスが発散されます。

からだと心のバランスの崩れは
ウツ・肩コリ・腰痛・耳鳴りなどの症状につながります

“心の健康”のための生活改善

自律神経のバランスの良い、精神的に落ち着いた暮らし

「自立神経のバランス」を保ち免疫力低下をストップ

ストレスの強い生活、逆に、無気力な生活を送っていると、そのバランスが乱れ、免疫力の低下を招き、さまざまな病気を引き起こす原因となります。精神的な疲労やストレスを減らすことが、よりよい心の状態を維持するのに有効です。



日差しが強い夏も、寒い冬も、1年中インドアで無理なく運動不足を解消でき、免疫機能も向上します

ボウリングで実践!

適度な運動量により「良い」ストレスがかかります。心地よい疲れも加わることで、食欲増進と快眠が得られる有酸素運動です。

いつも周囲から注目される刺激から、スタイルやファッションも若返っていきます。

自然に性格も明るく社交的になることでしょう。