

編集委員会 (五十音順)

編集顧問

伊藤 利之 大橋 正洋 千野 直一
上田 敏 木村 彰男 千田 富義
大井 淑雄 近藤 克則 永田 雅章

編集委員

佐伯 覚 田中 尚文 橋本 圭司 村岡 香織
高岡 徹 芳賀 信彦 藤谷 順子

編集同人

安保 雅博 小池 純子 富田 豊 本田 哲三
安藤 徳彦 上月 正博 中川 正俊 前島伸一郎
猪飼 哲夫 小林 一成 中村 春基 前野 豊
生駒 一憲 才藤 栄一 中村 隆一 正門 由久
石合 純夫 佐浦 隆一 二木 立 水落 和也
井上 剛伸 酒井 郁子 野島 元雄 水間 正澄
衛藤 誠二 坂井 一浩 長谷 公隆 宮井 一郎
江原 義弘 澤村 誠志 羽田 康司 村上 恵一
海老原 覚 下堂 蘭 恵 蜂須賀 研二 八藤後 猛
大川 弥生 先崎 章 花山 耕三 山本 澄子
太田 喜久夫 園田 茂 原 元彦
大田 哲生 田島 文博 半田 一登
岡島 康友 立石 雅子 福田 道隆
影近 謙治 陳 隆明 藤井 克徳
菊地 尚久 寺島 彰 藤田 郁代
木村 伸也 寺山 久美子 古市 照人

編集後記

見て見ぬふりをしてきた体脂肪率がいよいよ抜き差しならない数字になったため、昨年の夏、意を決して筋トレをはじめました。トレーニングマシンに触れたことすらない全くの筋トレ初心者です。まずはトレーナーについていただくことにしたのですが、これがなんとも厳しい。「10回は持ち上がるけど11回目はぎりぎり持ち上げられない重さ」を3セット、9回目で「もうダメだ……」からあと1回、筋肉がプルプルするまで追い込まれます。これは1RMの70～80%の負荷で8～12回程度行うレジスタンス運動で、筋肥大にもっとも効果的なトレーニングとのことです。

さて、最初は半べそで行っていた筋トレですが、最近は自分なりの「コツ」をつかみ、余裕ができました。しかし効果はあまり上がっていません。なぜなら「コツ」といっても「もう限界です！ いっぱいっばいです！」という「表情」でトレーナーを欺くコツをつかんだわけで、おそらく1RMの50%ぐらいの低負荷×10回程度の反復トレーニングとなっている模様……。筋肉ではなく演技力が身につきました。初心に戻って頑張ります。(川)

総合リハビリテーション (第46巻 第5号)

2018年5月10日発行 (毎月1回10日発行)

定価：本体2,300円＋税

2018年 年間購読料 (送料弊社負担・本体価格)、冊子版25,200円、冊子＋電子版／個人28,200円、電子版／個人25,200円、冊子版／学生割引20,160円、冊子＋電子版／学生割引23,160円、電子版／学生割引20,160円

E-mail sogoriha@igaku-shoin.co.jp

Web <http://www.igaku-shoin.co.jp/mag/sogoriha/>

発行

株式会社 医学書院

代表者 金原 俊

〒113-8719 東京都文京区本郷 1-28-23

電話

本誌編集室直通 (03) 3817-5704

(担当：川上・佐井・吉田・前野)

販売部直通 (03) 3817-5659

ファクシミリ

(03) 3815-7802

振替口座

東京 00170-9-96693 番

印刷所

三報社印刷(株)：電話 (03) 3637-0005

広告申込所

(株)医薬広告社：電話 (03) 3814-1971

・ Published by IGAKU-SHOIN Ltd. 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo © 2018, Printed in Japan.

・ 本誌に掲載された著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・貸与権・公衆送信権 (送信可能化権を含む) は株式会社医学書院が保有します。
・ 本誌を無断で複製する行為 (複写、スキャン、デジタルデータ化など) は、「私的使用のための複製」など著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。大学、病院、診療所、企業などにおいて、業務上使用する目的 (診療、研究活動を含む) で上記の行為を行うことは、その使用範囲が内部的であっても、私的使用には該当せず、違法です。また私的使用に該当する場合であっても、代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法となります。

・ (JCOPY) 出版者著作権管理機構 委託出版物)

本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、出版者著作権管理機構 (電話 03-3513-6969, FAX 03-3513-6979, info@jcopy.or.jp) の許諾を得てください。

* 「総合リハビリテーション」は株式会社医学書院の登録商標です。