

新刊本の紹介

新商品・新エクササイズ・会員のプログラム・
協会の活動・本を紹介するコーナーです

森谷敏夫理事の新刊本のご紹介です！！

「京大の筋肉 3」

(著者: 森谷敏夫 / 京都大学名誉教授 Ph.D., FACSM, FISEK)

「筋電メディカル」ちょっと難しそうに感じる方もいらっしゃると思います。そう、これは京大の名誉教授、森谷先生が造った言葉だからです。この筋肉博士の研究で、人間の筋肉は、生命を維持するためにいかに重要かがこの本の中で解き明かされ、読者に教えてくれます。

そして肝心なのは、筋肉が弱った人たち、例えば寝たきりの方や激しい運動が困難な高齢者などの心臓や脳、自律神経など様々な場所が正常な動きを保つために、またがん予防のために、大切な筋肉を無理なく維持できるよう博士がテクノロジーを駆使して電極を使い、安全、また楽に筋肉を保つ良い方法を生み出した「近未来のテクノロジー」が、満載されています。もちろんプロのアスリートにもジムに通う人たちにも大切な情報ですし、英訳もまとめて掲載されていますので、外国人の方にもお薦めの一冊です。

* 本書は、NPO法人エビデンスベーストヘルスケア協議会が主催する講演会「情報素材料理会」から生まれたシリーズ作品です。

高齢者からアスリート。
近未来のテクノロジー「筋電メディカル」でコロナ時代を生き延びる！



問い合わせ

NPO 法人 エビデンスベーストヘルスケア協議会

<https://ebh.or.jp/>

〒107-0052

東京都港区赤坂 2-20-10

TEL : 03-3586-0636