

編集後記

体型維持のために始めた筋力トレーニングは3年目を迎えました。

週1回のトレーニングでしたが、猫背や肩こりが解消されました。

同僚から体型の変化に称賛の言葉を頂き、気を良くしていましたが、長男長女と本気で走るとすぐに息が切れ体力の衰えを感じていました。

外観は整い始めましたが、体力不足を痛感し、今年から2軒目のジムへ通うことにしました。

数年前、複数のジムをハシゴする人の話を聞き、そんなにのめり込むだろうかと疑問に思っていました。現在、先人と同じ道を歩み始めています。

皆さまもぜひ筋力トレーニングを初めてみてはいかがでしょうか。

(ぽんちゃむ)

表紙の
解説

「鯉のぼりと菜の花」

写真提供

北里大学メディカルセンター 放射線部
大島 佳奈



埼玉放射線 第276号

印刷 2024年5月20日

発行日 2024年5月31日

発行所 〒331-0812
さいたま市北区宮原町2-51-39
公益社団法人埼玉県診療放射線技師会

Eメールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp

発行人 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会
会長 富田 博信
編集代表 清水 邦昭

編集委員 吉田 敦
宮崎 雄二
潮田 陽一
肥沼 武司
大友 哲也
渡部 伸樹
堀越 隆之
八木沢英樹

印刷 〒130-0023
東京都墨田区立川2丁目11番7号
株式会社キタジマ
電話 03 (3635) 4510

事務所

〒331-0812
さいたま市北区宮原町2丁目51番39
公益社団法人 埼玉県診療放射線技師会

電話 048-664-2728

FAX 048-664-2733

Eメールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp

事務員 戸澤 茜

勤務時間 9:00~12:00

13:00~15:00

電話問い合わせは平日の月・水・金のみ