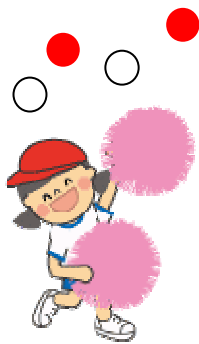




2011
10月神無月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 大安	6	7	8
9 寒露 十三夜(栗名月)	10 体育の日 大安	11	12 満月	13	14	15
16	17 大安	18	19	20	21 土用	22
23 大安	24 霜降	25	26	27	28 大安	29
30	31					



弊社の中古マシン専門部署である、「スリーRマシンセンター」のホームページをご存じでしょうか？

「特選中古機情報」や「お買い得中古機情報」など、新しい情報が載っております。

急にこんな中古機が欲しいと思ったら是非クリックして下さい。

我が社のホームページが
新しくなっております。

<http://www.3r-machine.com/>

検索

ポチッと
ね!

例えば、この「山内ニュース」も遡って閲覧することが出来ますし、より豊富な中古機の情報も盛りだくさんに掲載致しておりますので、ぜひアクセスしてみてください。

中古機械お買い得情報



整備済み

リョーワ バンドソー
BSW-200

巾：500mm、テーブル面積：590×390mm
 切断可能高さ：200mm
 刃：幅2~13mm 長さ：2130mm
 単相100V 300W

価格 ¥84,000.- (税込)



点検済み

ソイテック
焼印機
SAT-2
仕様：100V

価格 ¥73,500.- (税込)



リョービ
木工バンドソー

BS-400B

ゴム車
主軸モーター
1.5KW
200V

点検済み

価格 ¥136,500.- (税込)



健康生活情報

世界の福祉機器を総合展示
「国際福祉機器展」

期間/2011年10月5日(水)~10月7日(金)
 会場/東京ビッグサイト東展示ホール(有明)
 入場料/無料・登録制(一部プログラムは有料)



健康メモ

低体温

最近、低体温の子供や大人が増えているそうです。そろそろ寒さに向かうこの時期
 体温を正常にもどして、健康に過ごしたいものです。本来私たち人間の平均体温は36.5
 くらいで、これは体内の酵素が最も活性化され、働いてくれる温度です。

低体温だと、酵素の働きが低下するため、新陳代謝が悪くなって、免疫力も低下し、病気になりやすくなるといわれています。体温が1 下がると
 免疫力の低下 基礎代謝の低下 体内酵素活性の低下がおこるのだそうです。低体温の症状としては、更年期障害、新陳代謝の低下による

「低体温症の原因」

- 1) エネルギーを出す筋肉の不足
- 2) 小さい時からの冷暖房が整っている環境
- 3) 暖かいお風呂に入らずシャワーだけの入浴
- 4) からだを締めつける下着
- 5) 運動不足による新陳代謝の低下
- 6) 過度のストレスによるホルモンのアンバランス
- 7) 朝食抜きや食べ過ぎなどの乱れた食習慣
- 8) 冷たい物や甘い物の食べ過ぎ
- 9) 体を冷やす野菜や果物の摂取
- 10) 栄養バランスを無視したダイエット



肌のくすみ、自律神経失調症や生理不順をまねくことがあり、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛
 生理痛や不眠などの不快な症状もです。また、風邪などのウイルスに感染すると、体温
 を上げてウイルスを死滅させようとしてしますが、低体温では内臓の温度が上がりにくく、抵抗
 力が弱い病気が治りにくくなります。最近では女性や子供だけでなく、男性にも低体温症の
 人が増えています。体温が下がり免疫力が低下すると先ほど言ったような症状の他に、花粉
 症や様々なアレルギーの症状も出ます。さらに35 度の低体温だとガン細胞が非常に活発に
 なると言われていています。また基礎代謝が低下するため、脂肪の燃焼が悪く、肥満につながる
 とともに、生活習慣病(緑内障・糖尿病・高脂血症)などの病気にも罹りやすい状態になる
 のです。

暖かいお風呂にゆっくりと浸かる。冷たい物甘い物は控える。旬の野菜や
 果物を摂るようにする。体を動かして体に血液を送る筋肉を鍛える。
 お酒の飲み過ぎに注意し、タバコは控える。
 低体温改善に必要な栄養素は、亜鉛・鉄・セレンなどの
 ミネラルとビタミンB1, B2などのビタミンです。

