



2011  
11月霜月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日 大安	4	5
6	7	8 立冬	9 大安	10	11	12
13	14	15 七五三 大安	16	17	18	19
20	21 大安	22	23 勤労感謝の日 小雪	24	25 大安	26
27	28	29	30			



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。

ご存じですか？!



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」も覗い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



長谷川 横型ベルトサンダー HYS-900

主軸モーター・・・3.7kw  
 排風機モーター・・・0.4kw  
 ペーパー寸法・・・180×2950

価格 **¥315,000.-** (税込)

整備・塗装済み!

どちらも整備・塗装済み  
 すぐ、お使い頂けるお買い得  
 機械です!



お問い合わせは弊社営業マン並びに  
 丸亀本社または高松営業所までどうぞ



長谷川 横型ベルトサンダー HYS-1200

主軸モーター・・・3.7kw  
 ベルト寸法・・・180×4000

価格 **¥367,500.-** (税込)



健康メモ

もうすぐ冬がやって来る

部位別血流促進法 / 日本テレビ放送網(株)発行より

~冬場に多い血流の異常~その1



12~2月の寒い時期に循環器系(心臓疾患を含む)と脳血管疾患による死亡率は高くなります。寒く

なると人間の体は、脂肪を蓄えて暖かく保とうとするので、脂っこい物が欲しくなります。するとコレステロールが増えて、血液が粘り、血流が悪くなったり、詰まりやすくなったりします。冬場の1,2,3月は男女とも血液が濃くなるという統計があります。そこで簡単に出来る「部位別血流チェック」をご紹介します。

まずは脳の血流チェック。脳の血流が悪くなると「物忘れ」が始まり、怖い「脳卒中」にもつながります。

\*人差し指を顔の前でゆっくりと左右に振る。頭は動かさずに目だけで指を追ってください。数回左右に往復したところで、適当に指を止めます。止める場所はどこでもかまいません。止めた指が1本にハッキリ見えた方は正常。2重・3重にだぶって見えたり、残像があるように見えた方は要注意です。

脳の血流が悪くなり、脳腫瘍などが出来ると脳が腫れた状態になり、目を左右に動かす視神経が障害を起こしやすくなります。そこで左右に動く目の動が悪くなり、焦点が合わずに二重に見えてしまうのです。人間の体は使うと血流が促進されます。脳を活性化し、血流を良くする最大のポイントは指先=指の感覚を司る部分です。麻雀のおける盲牌(モーパイ)と呼ばれるものや、500円玉の表裏を目をつぶったまま当てる訓練をしてみましょう。

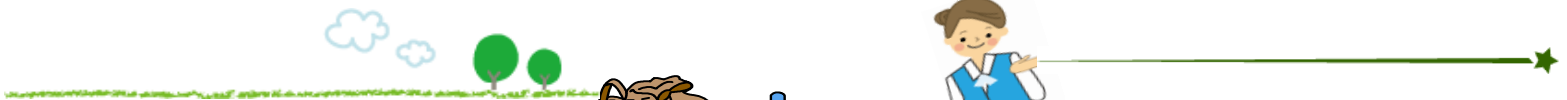
次は心臓のチェック。最近首が太くなった方はいませんか。これは静脈の流れが悪くなり、首の静脈が太くなったためかもしれません。心臓病の疑いも出てきます。心臓への血流が悪くなると、狭心症や不整脈、最後は心筋梗塞や心不全をいった重篤な病気になる可能性もあります。

\*まず、靴を脱いで足の甲を指で5秒間押してみてください。窪みがまったく残らずスツと元に戻る方は正常。心臓に異常のある方は、窪みが残ります。腎臓と肝臓の障害でも、同様のことが起こります。心臓の血流が悪くなると、全身の末梢から血液を吸い上げる力が弱くなって、足がむくみやすくなります。こうしたむくみは、筋肉の少ない足の甲などで発見しやすいです。心臓の血流を鍛えるには「第2の心臓」といわれる足を鍛えましょう。

仰向けに寝て足を高く上げ自転車を漕ぐように10回廻してして下さい。足は常に重力に逆らっているのでこれを鍛えてポンプの力を強くしましょう。ただし、「左肩が常にこっている」「脈が飛ぶ」という方は心筋梗塞の恐れもありますので、医師に相談して下さい。

さて首のチェックです。首は、脳幹部という体のバランスや意識を司る大切な脳に血流を送る通路になっているので、流れが悪くなると、目まいや意識障害・失神などを引き起こします。首を左右に15秒ずつ向けて下さい。横を向いても何も起こらない方、これは正常です。しかし横を向くと目まいがする方はちょっと気をつけましょう。頭部への血流の通り道である首には、4本の動脈が在り、特に背中側の細い動脈は骨の間を縫っているため、年齢と共に骨の形が変形すると圧迫されて詰まりやすくなります。首は非常に安定の悪い部位で、これを支えるには首の筋肉を鍛えるしかありません。

首への血流促進法としては、\*両手を垂らしたまま、肩を耳くらいにまで上げる。肩を前後左右に回す。両手を後ろで組み、思いっきり胸を反らす。こんな運動を毎日やってみて下さい。あと、「肝臓」と「腎臓」の血流を良くする方法はまた次回に。では暖かくしてお過ごし下さい。





今月もポチッとお願いします。

