



# 山内ニュース

## 山内機械株式会社

本社 〒763-0082 香川県丸亀市土器町東7丁目 営業所 〒761-1704 香川県高松市香川町川内原1536-1  
 TEL(0877)24-6133 TEL(087)815-8181  
 Eメール m.yamauchi@mx.niji.net Eメール t.yamauchi@mx.niji.net  
 お役立ち情報満載のURL <http://www.d51.co.jp>  
 \*\*\*\*山内ニュースVol.500 2013/3月20日\*\*\*\*



2013	sunday	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday
4月 卯月		1 新学期	2 大安	3	4	5 清明	6
	7	8 花祭り 大安	9	10	11	12 大安	13
	14	15	16	17 土用	18 大安	19	20 穀雨
	21	22	23	24 大安	25	26	27
	28	29 昭和の日	30 大安				

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。

### お買い得中古機情報



小阪精機製  
スポンジサンダー E-600

価格¥105,000.- (税込)

点検済み



マキタ製 自動カナ盤300

15A 1400w 削り幅 304mm(自動)  
" 155mm(手動)

価格¥105,000.- (税込)

### 春の超お買い得 パート2 ..... リョービのトリマとビット(何と24本)のセット販売

☆お急ぎ下さい☆今がチャンス!

RYOBI

期間限定特別企画

トリマとトリマビットセット  
超お買い得価格!

24本で

TRE-40



¥19,000 税別  
税込19950円

TR-51



¥15,800 税別  
税込16590円

TRE-55



¥27,000 税別  
税込28350円

もれなく付いてくる!



トリマビットセット24本入り  
アルミケース付



健康の雑学

### 「季節の変わり目」健康対策のいろいろ 暴飲暴食対策

春になって様々な行事が増えます。会社などの歓送迎会やお花見など  
職場だけでなく町内会やご家族揃っての旅行など行楽の機会がグ  
ンと増えます。そんな時つい暴飲暴食になりがちです。

こういう時は普段と違い、肉類やフライや天ぷらなどの脂肪類の摂取が  
多くなり勝ちです。これらを消化するにはどうしても胃液が沢山分泌されなければなりません。そのうえたくさん量を食べすぎるとなおさら胃は消化に専念  
しなければならず、ついに胃の内容物が逆流し、食道にまで上がってきて食道粘膜に炎症が起きますのです。そもそも胃にはこの逆流を防ぐため食道と胃の間に「食道下部括約筋  
」というものがあって、弁やバルブの役目を果たしているのですが、この筋肉は肛門の括約筋などに比べて力がずっと弱いのだそうです。そこで食べ過ぎにかかわらず、前屈みの姿勢  
を続けたり、座るときの姿勢などに関して酷い胸焼けすなわち「逆流性食道炎」が起きますのです。最近では患者の約8割は「プロトンポンプ阻害剤」という薬の服用で治らしい  
のですが、かといってずっと薬に頼っているわけにはいきません。そこで、生活改善として、肥満を解消して腹腔という腹部の臓器を納めている袋に溜まる脂肪つまりは内脂肪を減ら  
すのが一番なのです。油物をやめて腹八分の食生活、食後3時間ほどは胃の内容物が逆流しやすいので、食後すぐに横になることをやめて上半身は起こして起きましょ  
う。また寝る前の飲食は避けてください。椅子に腰掛けて仕事をするとときも前屈みは腹部を圧迫するので背筋をしっかり伸ばしましょう。又胸焼けがあるときはコルセットなどきつ  
く身体を締めつけるものはダメです。眠っている間に胃液が逆流する人は上半身を高くして身体の左側を下にすると楽でしょう。



+



=

