山内ニュース

山内機械株式会社

■本社　〒763-0082　丸亀市土器町東7丁目873　TEL(0877)24－6133　FAX(0877)25－33
■営業所　〒761-1704　高松市香川町川内原1536－1　TEL(087)815－8181　FAX(087)879－0466
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. 513　2014年8月20日＊＊＊＊＊

2014
8月　葉月

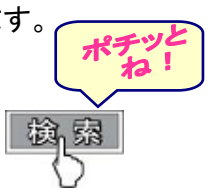
Sunday	Monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	Saturday
					1	2
3	4	5	6 大安	7	8	9
10	11	12 大安	13	14	15	16
17	18 大安	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

＊夏期休暇のお知らせ＊　8月13日（水）～17日（日）迄お休みさせていただきます

★弊社の中古機械専門部署のホームページをご存じでしょうか？★
「特選中古機情報」や「お買い得の中古機情報」など、新しい情報が載っております。

我が社のホームページも
是非、ご覧ください！

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



お買い得中古機情報

ウアイニッヒ　多軸鉋盤（モルダー）
ユニマット17A型

★整備済み
▲仕　様　／　軸配列（5列）　下右左上下
ムラ取りテープ　2m
ATS（位置決めコンピューター）付き

価格￥1.296.000.-（税込み）

いずれも、
据付・試運転・
運賃は別途
申し受けます

庄田鉄工　ムラ取り式二面鉋盤
ＤＳＰ-121（450m／m）

★点検済み
▲仕　様　／　最大加工幅　450mm　厚み100mm
主軸モーター　／上軸：5.5kw　下軸：3.7kw
送り　：1.5kw　　自働昇降　：　0．4kw

価格￥864.000.-（税込み）

健康メモ

イキイキと過ごせるために！

「成長ホルモン」ってなあに？

■いよいよ夏本番ですね。
私個人的にはちょっとつらい季節なんですが、これ
ばかりはどうしようもなく只ひたすら、涼しい秋の
到来を待つことしかありません。ではここは
暑い夏に打ち勝つために、成長期の子供だけでなく
大人にも必要不可欠な「成長ホルモン」をより多く分泌させて、この夏を乗り切りましょう！
■「成長ホルモン」といえば子供の身長を伸ばすためだけではありません。大人の身体の様々な代謝の
コントロールにも関わっているのです。　その主な効果のほどは・・・・・？
＊骨の成長と骨密度を増やす。女性ならバストアップ効果も。　＊睡眠中に身体のメンテナンスをし、疲労回復や免疫力アップ
など抵抗力をたかめます。　＊体内の脂肪などの栄養分をカロリーとして分解燃焼させてくれます。　＊身体の組織の修復や
再生をする働きがあるので、肌の新陳代謝を活性化させ、血行をよくして老廃物を取り除く肌の美肌・老化防止効果があるの
です。　■それでは、「成長ホルモン」の分泌を良くするためにはどうすれば良いのでしょうか。　ずばりポイントは、入眠後、
「いかに深く眠れるか」がポイントです。　眠りが浅いと成長ホルモンの分泌量が少なくなって、成長や健康にも関わってきます。
「寝る子は育つ」は確かにその通りなのですが、眠っている時間よりもいかに深く眠るかです。それと成長ホルモンには「良質のアミノ酸」
が必要です。いわゆる9種類の必須アミノ酸が、まんべんなく含まれているのが良いタンパク質ということです。必須アミノ酸は体内で合成
することが出来ません。細胞が新しく生まれ変わる新陳代謝には良質なタンパク質が必要なのです。又成長期にカルシウムが必要とのことで
牛乳や乳製品をたくさん窃取させようとしますが、あまり摂りすぎると、含まれる脂肪分が多いので、飲み過ぎには注意が必要です。また、
食事はお腹がすいてから摂るようにしましょう。軽い運動やストレッチでもホルモン分泌には効果的・・・日光を浴びて運動をしましょう。
朝は身体を温める飲み物や食事で身体の深部体温を上げるようにし、夜は深部体温を下げることでよく眠れるようになります。起床して約
１１時間後が上昇のピークになるそうですから、この時間帯に筋肉をしっかり使うようにするのが効率的に体温をあげることができます。

アルコールやカフェインを夜遅く摂らない

食事・運動・入浴は就寝の3時間前までに