



# 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7/873  
TEL(0877)24-6133 FAX(0877)25-3335  
eメール/m.yamauchi@mx.niji.net

■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/t.yamauchi@mx.niji.net

\*\*\*VoL. 527 2015年9月20日\*\*\*

2015	Sunday	Monday	tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
10月神無月					1	2	3
	4 大安	5	6	7	8 甘露	9	10 大安
	11	12 体育の日	13	14	15 大安	16	17
	18	19	20	21 秋の土用 大安	22	23	24 霜降
	25 十三夜	26	27 大安	28	29	30	31

我が社のホームページ **中古機専門部**所で豊富な機種が揃っています。**ポチッとね!**

を是非ご覧下さい! → <http://3r-machine.com> **検索** 

# 秋祭り 中古機情報



協和機工 移動式集塵機  
KAZ-3 (旧型)

状態/整備、塗装済み  
仕様/ファンモーター 2.2kw  
上袋 ベルト式 新品付き  
下袋 ワンタッチ式 新品付き

価格¥75,600.- (税込み)



協和機工 移動式集塵機  
KAZ-3 (消音タイプ)

状態/整備、塗装済み  
仕様/ファンモーター 2.2kw  
上下袋ワンタッチ式 新品付き

価格¥108,000.- (税込み)



協和機工 精密自動横切り盤  
KYC-1300 (両頭式)

状態/整備中  
仕様/主軸モーター2.2kw  
定盤傾斜角度 45°  
最大丸鋸径 405mm  
最大切断厚み 135mm

※運賃、据付費別途頂戴します  
価格¥324,000.- (税込み)



## 血管を柔らかく保つには

◆もう、そろそろ寒くなる季節がやって参りました。体が縮こまってあまり戸外での運動がやりにくくなります。

本来は寒くても暑くても体を動かして常に体を柔らかく保っていたいものですが、特に寒くなると、なかなかそうもいきません。そもそも、体の柔らかい人と、硬い人の違いはなんなのでしょう？ それは筋肉中の「コラーゲン」の質に違いがあるのだそうです。

◆「糖化」は恐ろしい!!.....コラーゲンというのは全身の細胞や組織を支える働きをしているものですが、私たちの筋肉もこのコラーゲンで覆われているのだそうです。もし普段から甘いものを取り過ぎたり、運動不足の状態だと血糖値が高くなってしまいます。この血糖値が高い状態が続くと、コラーゲンに「糖」がまとわりついた状態になり、筋肉が伸びにくい状態になってしまいます。これが糖化という状態です。この状態が続くと、筋肉ばかりか骨や血管までもが老化を早める原因になると考えられています。

◆ストレッチでコラーゲンに刺激を与え、コラーゲンを製造する「繊維芽(せんいが)細胞」を活性化させましょう! この繊維芽細胞が糖化されたコラーゲンを壊してくれることで、新しいコラーゲンと置き換えてくれるのです。さらにストレッチの刺激により血管の筋肉も柔らかくなり、動脈硬化も改善され、ある研究結果によると半年間のストレッチ運動で血管年齢が平均でおよそ10歳も若返ったそうです。

その上、コラーゲンの糖化が改善されると、血管内皮細胞から血管を柔らかくする、一酸化窒素(NO)が出ることにより血管が若返るのだそうです。ストレッチをする、おすすめの部位は、まず「大たい四頭筋(太もも前面の筋肉)や大でん筋(おしりの筋肉)、腹直筋(おなかの筋肉)などです。そこで今日からコラーゲンを摂取しようと思ったあなた、残念ですが、コラーゲンはすんなりとは吸収されません! ましてや肌からは無理です。手立ては良質のタンパク質と一緒に摂ること、さらに吸収をサポートしてくれる鉄分とビタミンCと一緒に摂取して下さい。

これから寒さに向かいますが、できる限り、運動して体を動かしましょう。

