

# おもしろ発想ニュースレター

No.228

令和4年6月23日

梅雨の時期に入りましたね。  
暑い日が続きますが、しっかり水分を取り  
体調管理に努めましょう。

OM事業部一同



## ランニングの効果

コロナが少し落ち着きを見せていますが、なかなかマスクは手放せない状況が続いていますね。コロナ禍により外出が減り、家で過ごす時間が増え運動不足がちの方も多いと思います。最近では、ランニングをする人も多くいる様に思われます。そこで、ランニングの効果やポイントについて少し紹介したいと思います。

## 生活習慣病の予防

糖尿病や高血圧といった生活習慣病の予防には、食事制限のほか有酸素運動も必要になり、血圧を下げ血糖値を安定させる効果があります。

## ダイエット効果

皆さんもよくご存じだと思いますが、有酸素運動によって体に蓄えられている脂肪を燃焼させる効果があります。

## ストレス解消の効果

ランニングを行うと、セロトニンと呼ばれる満足感や幸福感につながる脳内物質が分泌され、精神を安定させたり自律神経を整えたりする働きがあるので、ストレスやイライラした気分を改善する効果が期待できます。また、寝つき改善効果も期待できます。

以上、ランニングの効果について少し紹介させていただきました。新しくランニングシューズやウエアを購入すれば気分も上がり、より一層ランニングが楽しくなると思います。この機会にどうぞランニングをはじめて見ては？継続することがなによりなので、自分に合った時間トレーニング量を考え無理なく楽しく走ることが大切です。家でいる時間を有効に使ってみてはどうでしょうか？

弊社では毎月3回e-mailにてカラーデータが添付可能なMAIL-DMも発信させて頂いています。ご希望の方は下記に送信先アドレスをご記入下さい。  
会社名：  
宛先名前：  
e-mailアドレス：

ご意見・お客様の声などを書いて返信して下さいね。

ニュースレターの配信をご不要の方は配信を止めさせて頂きますのでお手数ですが、上記欄にお名前・FAX番号を記入の上ご返信して下さい。お名前だけですと停止手続きができない場合がございますので必ずFAX番号の記入をお願い致します。

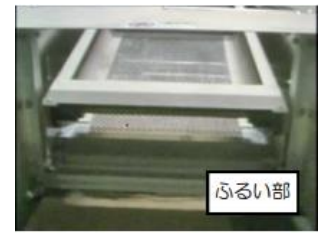
## 商品紹介

### 振動ふるい機

本機は、土木工事中用植生マットに挿入する土砂などを異物除去の為にふるいを掛けて供給する装置になります。振動速度はインバータにより調整可能です。

振動幅は偏心カラーによる回転振動方式で耐久性があり振動幅やふるい部のネットサイズなど任意のサイズに製作可能です。

ふるい部ネットコンベア有効エリア 470mm×1001mm



動画はこちら

カタログはこちら



サプリーナ株式会社  
ニュースレター担当者：尾辻 和彦  
TEL:0725-22-4801  
FAX:0725-23-3486  
MAIL:info@suprena.co.jp  
http://www.suprena.co.jp