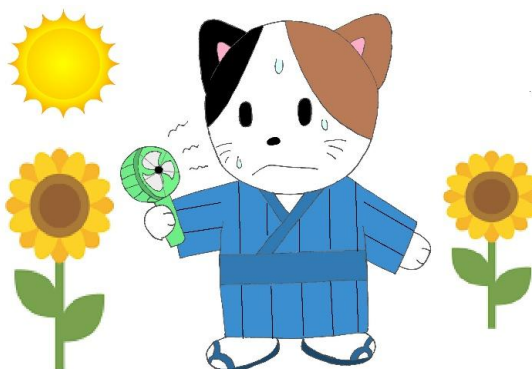


残暑厳しいですね。

この暑さ、どの様に対処されてますか？

私は、出来るだけ日中の外出を避けてます。



座骨神経痛の予防

現状、座骨神経痛にて通院している人が増加しているそうです。

私の身内にもいるので、少し調べてみました。

座骨神経は、座骨を通りおしりの筋肉“梨状筋”（りじょうきん）を抜け足へ向かう末梢神経です。

“神経”というと、細いイメージがありますが、坐骨神経は末梢神経の中で一番太く、サイズはボールペンほどの大きさで、長さも3メートル長さも1メートルと最も長いそうです。

発祥の原因としては、加齢等で脊柱管が狭くなる事で座骨神経を圧迫し、坐骨神経痛が引き起こるそうです。50歳以上の中高年に多く、最近では30～40代で症状が出る人も多いそうです。

対処方としては、温熱マッサージや低周波機器等での物理的療法や、体操・ストレッチによる運動療法、コルセット等での装具療法、薬物療法等があるようです。

予防方法としては、腰への負担をやわらげる日常生活を心掛ける事が大事だそうです。

筋力が落ちないように運動を行う。

血行が良くなる様に喫煙を行う。

重い荷物を持つ時は左右に分け、持替える。

日常使用している机と椅子にも最適なバランスがあるそうです。

椅子の高さは、身長÷4

机の高さは、40+(身長÷6)

人生百年時代、楽しめる体で過ごしたいですね。

私も長生きし楽しめる人生となる様に、体調に注意し頑張っていきたいと思います。

製品紹介

自動スライドテーブル式バンドナイフ

各種素材に対応できる、簡単操作で裁断が出来るテーブルが自動で移動するバンドナイフをご紹介します。

<装置全景>



- 材料をスライドテーブル上にセットし回転ハンドルで、裁断の長さを設定します。
- ナイフ回転速度は、インバーター制御で材料に合わせて変更が可能です。
- 裁断が終了後、ナイフと材料が接触しない様に自動でテーブルが開きます。

こちらのQRにて動画を閲覧できます。
ご質問などありましたら、いつでもご連絡下さい。



サ プ リ ナ 株 式 会 社
ニュースレター担当者: 箕土路 孝志
TEL: 0725-22-4801
FAX: 0725-23-3486

<https://www.suprena.co.jp>

<https://suprena.jp>

ニュースレターの配信が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FAX番号を記入の上ご返信して下さい。

宛名に覚えの無い方も配信を停止しますのでFAX番号を記入してご返信下さい。

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。