

ヨシナカ新聞

骨から出る物質で記憶力アップ

動が注目されています。二〇〇七年に米コロンビア大学のジェラルド・カー

取引先に送る郵便物に切つてを貼るのを忘れてポストに入れてしまった事があり、次の機会は間違ひなく切つてを貼つて悠々とポストに入れようとしたり、封をしていないことに気付き、会社とポストを2往復してしま

このオステオカルシンはタンパク質で、骨に衝撃が加わると分泌されますので、かかと落とし（両足を肩幅に開いて、ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとを上げて数秒停止してから床に下おろす）を1日30回以上するのにも効果的なのですが、30回は少しハードルが高いので、もっと手軽な運動として縄跳びが推奨されています。女性は二十飛び、男性は三十飛びが勧められています。これだと3分やればOK

い、私の脳は衰えているのではないかとショックを受けました。この脳を何とかしたいといけな

と、色々調べましたら、脳の活性化と運動には密接な関係があるということがわかりました。

東京健康長寿医療センターによれば、1週間に90分（1日あたり15分程度）歩く人は、週に40分未満の人より認知機能が良いとのことです。脳の働きに欠かせない血流に影響するからだそう

その中でも近年、骨運

ることになるかもしれませんが、内容がつまらない場合は途中で連載を打ち切りにするぞ!とK社員には太い釘を刺しておきましたので、どうかおらかな心で読んで下さると幸いです。宜しくお願いいたします。

43歳でピアノを習い始めたK社員ですが、実力のなさを本人が認識することもなく今も習っているようで、新たに連載を書かせるとしつこく言うので、とりあえず掲載させていただくことにしました。皆さんにはご迷惑をおかけす

連載のお知らせ

当ヨシナカ新聞で2006年2月号から2011年7月号まで掲載しました『K社員のピアノ奮戦記』ですが、来月号より新たに『K社員のピアノ奮戦記・第二章』として掲載させていただくことにしました。2004年4月より

8月号
発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

わって戻って来ました。また、2001年3月、国際宇宙ステーションに滞在中のNASAの宇宙飛行士ジャニス・ヴォスとスーザン・ヘルムズが残した8時間56分が船外活動の最長記録となっています。

宇宙に連続して滞在した最長記録は、ロシアの宇宙飛行士ワレリー・ポリャコフの437日間。ポリャコフは1994年1月から95年3月までロシアの宇宙ステーション、ニールで活動し、記録を残しました。人間が長期間の無重力状態に耐えられ、火星にも行けることを証明するために長期の宇宙滞在を志願したといいますが、彼の精神面、肉体面に大きな悪い影響はなく、今年77歳になった現在も宇宙生物医学の分野で活動を続けています。

NASAの現在の計画では、火星へのミッションは長ければ1100日に及ぶ可能性があるのですが、長期間の宇宙滞在が人間の心や身体にどのような影響を及ぼすかを把握することが必要です。

今回ご紹介した記録の保持者に長期滞在が原因とみられる体調不良が起きたケースはありませんが、今後想定されるミッションに備えるための貴重なデータとなっています。

レスと比較してクロムの含有量が少ない為、耐食性は一番劣ります。マルテンサイト系はマルテンサイト組織を得るために、クロム量を多くしてなおかつ炭素量を少なくすることが難しいからです。焼入れ状態でマルテンサイト系の耐食性は最も良く、焼なまし状態で最も劣ります。

記録を残した宇宙飛行士達

星を眺めながら一度は行ってみたいと思った宇宙、地球からはこれまで37の国から562人が宇宙に行っています。国別でみると最多はアメリカで345人、続いてロシアの122人、日本は世界3位の12人です。

宇宙に一番長く滞在した宇宙飛行士は、国際宇宙ステーションと、その前身のロシアの宇宙ステーション・ニールのミッションに5回にわたって参加したロシアのゲナディ・パダルカで記録は879日、2位との差は73日です。2位の宇宙飛行士は既に引退していて、3位以下の記録を持つ飛行士からも引退か高齢のため、記録を更新するのは難しい状態です。

ステンレス豆知識

マルテンサイト系ステンレスの耐食性
マルテンサイトの最大の特徴は、他の鉄鋼材料のように熱処理（焼入れ）をすることができ、この焼入れによってマルテンサイト組織が生じて硬化させることができます。鉄鋼材料の多くは成分だけでなく、この熱処理

によって変幻自在ともいえる多様な性質を持つことができます。すべての状態で磁性があります。

ステンレス鋼の耐食性は、一般的にはクロム量が多いほど不働態化しやすくなり耐食性は向上するのですが、マルテンサイト系ステンレスは、オーステナイト系やフェライト系ステン