

(株)イッシン リファイン おおがき

お問い合わせ先 〒503-0917 大垣市神田町1-76  
フリーダイヤル **0120-361-198**

## 長時間、パソコンやスマートフォンを見ていませんか？ デジタルデトックスで、ホッとひととき

トレンドキーワード  
「デジタルデトックス」

パソコンやスマートフォンを利用し続けることで脳に負担がかかり、疲れを感じる人も多いようです。リモートワークを考慮した家造りが進んでいますが、「デジタルデトックス」についても考えてみませんか。

### デジタルデトックスは、なぜ必要？

スマートフォンやパソコンの画面を見続けていることは、常に頭をフル活動させていることにもつながりかねません。デジタル機器を使わない場所や時間を決めて、頭や心をほくしてみませんか。



### お風呂でのんびりリラックス



お風呂は疲れを癒してくれます。何も考えずに目をつぶって、ただただ湯船に浸かって身体を温めることで、いっそうほぐれやすくなりますよ。



### 書斎でゆったり読書タイム



電子書籍ではなく紙の本を読むことも、デジタルデトックスの第一歩。たまには時間を忘れて物語の世界に入り込んでみませんか。



### グリーンにふれて癒される



植物と触れ合ったり土をいじることは、五感を刺激して、癒しをもたらしてくれます。屋内で鉢植えを育てるところから初めてみてはいかがでしょうか。



### 食事のときは楽しくおしゃべり



家族がそろう食事ときは、今日あった出来事や好きな事などについて話す。団らんの中には、食卓を囲むときは、すこし液晶から離れるなどのルールを作っておくのもいいですね。



リフォーム事例  
掲載パンフレットを  
プレゼント！

これから一歩の先達の暮らし

FUTA RIFO



まずは、ご検討いただけるような  
資料をお届けいたします。

資料請求・お問い合わせは当ショップまで



リフォームのごときは  
お気軽にショップへ  
ご相談ください。

リフォームで解決！あなたの街のPanasonicリフォームClubにおまかせください。



いつもありがとうございます。

謹んで新年のお慶びを申し上げます。


いつも「リファインおおがき住まいるマガジン」をご覧いただきありがとうございます。

今年も、毎月皆様のお役に立つ情報をお伝えして参りますので宜しくお願い致します。

今月は、パナソニックのビルトイン食器洗い乾燥機の中から2月1日新発売の

「9 Plus series」<sup>☆☆</sup>をご紹介！<sup>☆</sup>1番の特長は業界初液体洗剤自動投入

日々の家事の手間を1つ減らせます！気になる方はぜひご相談下さい。

 Panasonic リフォーム Club   
リファインおおがき (株)イッシン

〒503-0917 大垣市神田町1丁目76




0120-361-198

TEL : 0584-82-3611

FAX : 0584-82-3633



 Panasonic リフォーム Club

## ヘルス&ケア

### 腸内環境を整え、便秘を予防しよう！

最近、男女問わず便秘に悩む人が増えています。特に冬場は便秘が起こりやすいと言われていたので、心当たりのある方は次のことに注意しましょう。

水分不足は便が硬くなる原因のひとつです。夏に限らず、冬も空気が乾燥しやすく、気づかないうちに水分が不足するので、喉の渇きを覚える前に水分補給を行いましょう。

体の冷えも便秘の大きな要因です。体が冷えると体温保持のために血管を収縮させる「交感神経」が優位に働きます。反対に腸の動きを担う「副交感神経」が低下するので、暖かい服装で体を冷やさないようにしましょう。

日常にストレッチなどを取り入れ、血流促進をするのも効果的です。また、睡眠中は腸の動きが活発になるので睡眠を十分にとりましょう。

人の体は年齢に伴い悪玉菌が増え、腸内の環境バランスが崩れやすくなります。これは便秘の原因になるので、善玉菌を増やす食事を心がけましょう。

#### 善玉菌を増やす食品 (一例)

- 食物繊維の多い野菜・果物  
・豆類。
- 味噌やお酢、ぬか漬け、キムチ、納豆、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品。
- 大豆やゴボウ、アスパラガス、玉ねぎ、トウモロコシ、にんにく、バナナなどオリゴ糖を多く含む食材。

