

(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**

家族に怒りをぶつけて、後悔する前に。 ストレスを溜めない家事ラクのコツ

トレンドキーワード
「アンガーマネジメント」

掃除に、洗濯に、食事の準備に…家事をしていると、いつの間にかストレスがたまりませんか？
我慢しすぎて、あるとき突然爆発！なんてことも。イライラをうまく解消して、心にゆとりのある暮らしにしましょう。

家事ストレスが溜まる原因って？

◆完璧を目指しすぎている

全て自力でやらなければと思っていませんか？
「しない家事」で度々に手を抜きましょう。

◆自分の時間がない

掃除したそばから、また汚れる…
これでは疲れる一方です。
汚れに強いアイテムで、手間を減らしましょう。

◆家族が手伝ってくれない

「私だけ…」という孤独感や不公平感が
イライラにつながります。
家族みんなで分担できるようにしましょう。



コレで
解消!

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りと向き合っ
て心を落ち着かせる心理トレーニングで、「6
秒数える」などの方法があります。パワハラ
の解決法として広まりましたが、お家で起
こるイライラにも役立ちます。



設備に頼ってもっとラクにしませんか？

設備で手抜きをしよう

食器洗い乾燥機や自動洗浄トイレを使えば、食
器洗いやトイレ掃除が「しなくていい家事」に。
やるべき作業が減って、心にゆとりができます。



食器洗い乾燥機



全自動おそうじトイレ

汚れにくい素材で手間を減らそう

掃除が大変な水廻りやフローリングには、汚れ
や傷に強い素材を選びましょう。お手入れにか
かる時間を減らせて、気持ちもラクに。



スゴビカ素材



アーキスベックペリテイス

家族で分担しやすい設備にしよう

掃除が大変な水廻りやフローリングには、汚れ
や傷に強い素材を選びましょう。お手入れにか
かる時間を減らせて、気持ちもラクに。



ldobata スタイル



フレームシェルフ

PanasonicリフォームClub
おかげさまで
40周年

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



リフォームのことは
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。

若葉が鮮やかな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？



今月は、暮らし方に合わせて自由にプランニングできるシステム家具

「キュービオス」のご紹介！ パナソニックといえば、水廻り機器や電化

製品のイメージを皆さんもってみえると思いますが、実は収納家具も発売

しています。リビングが物であふれかえっている、片付けもキレイに見えない、

使いにくい… そんなお悩みを、「キュービオス」がすっきりきっちり解決します！！

 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

足腰の衰えを判定！ロコモ度テスト



骨や関節、筋肉などを動かす運動器が衰えることをロコモティブシンドローム（略称「ロコモ」）と呼びます。

自身の運動機能の衰えはなかなか自覚しづらく、高齢者が要支援・要介護になる原因は、ロコモによる思わぬ転倒が多いと言われています。

日本整形外科学会では「ロコモ度テスト」を策定しています。ここではその中のひとつ「立ち上がりテスト」をご紹介しますので、当てはまる方はぜひ普段の生活に、適度な運動を取り入れるよう心がけましょう。

出典：公益社団法人 日本整形外科学会・ロコモチャレンジ！推進協議会

●両足テスト



できなかった人は
ロコモ度「2」…移動機能の低下が進行しています

●片足テスト



どちらか一方の片脚で立ち上がれない人は
ロコモ度「1」…移動機能の低下が始まっています