

刺身こんにやくにハマってます。

塵を払わん、垢を除かん

そうじで疲労回復・・

さて、今回は「そうじで身も心もすっきりと疲労回復しましょう」というお話です。

先日「**アクティブレスト**」というのをテレビでやってました。

昔は「**積極的休養**」と言ってましたね。最近は何んでも横文字にすればかっこいいと思ってます。

それはともかく「**積極的休養**」というのは適度に体を動かして血の流れを良くして、回復を早めましょうというものですね。

休日だからと言って**昼間から酒を飲んでダラダラしていると余計に疲労が積み**、休み明けにすっきりと仕事に行けませんよということですね。たまにわたしもやってしまいますが・・・いけませんね・・・もちろんじっと安静にして、休養を取らなければならないときもあります。しかし、デスクワークが多く体をほとんど動かすことがない場合、**積極的休養の方が体の凝りもほぐれていい**でしょうね。

そんな**積極的休養にはそうじがいいですよ**というお話です。

掃除はわたしたちのように専門の業者がやるような作業ですとけっこうきついものもありますが大抵の場合、軽作業です。

そうです。**そうじはちょうどいい運動**になります。しかも、**身の回りがきれいになったのを見て気持ちもすっきり**します。そして、ジムに行くよりもお金がかかりません。

おすすめなのは四つん這いになっての雑巾がけです。クイックルワイパーを使うと楽ですが四つん這いでやることで体幹の運動になります。赤ちゃんの這い這いと同じですね。

でも何度もやっているとズボンのヒザに穴が開きますのでそれだけ気を付けてください。

暑さもようやくやわらいできたこの頃ですよ。

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋とともに掃除の秋もどうでしょう。



買ってよかった清掃道具

ケルヒャーK2サイレントです。

コンパクトでセット重量も約6kgで持ち運びも楽です。洗浄力も十分です。さすがケルヒャーです。



↑ご質問は
こちら

ケルヒャー
K2サイレント



みどりちゃん



金目の煮つけの汁をかけて白米を食べたいです。

いずみちゃん



アワビのステーキが食べたいです。