



家事處理技巧

久久一次大掃除讓你全身痠痛嗎?整理環境只靠蠻力是不行的，適時運用小技巧來減輕家事負擔才是長久之道！來看看有那些小技巧可以學習:

1. 正確姿勢:腰桿打直，運用大肌肉代替小肌肉



彎腰提重物容易有腰酸背痛的情況發生，且此姿勢需要花費較大的力氣移行動物體，往往做完家事後，自己也累癱了！



蹲下，將物體靠近自己，腰桿打直，並運用手臂非手肘力氣將物品拿起。

如果在清理大家具需要搬運時，最好找人協助，或是使用手推車減輕負擔。

2. 清除角落，絲襪是你的好幫手(絲襪*1，衣架*1)

準備一件不要的絲襪與一個衣架，將絲襪套至衣架上，便能輕鬆打掃無法清潔到的角落，若要清理深處，則可使用掃把加絲襪，輕鬆除塵達人就是你！

3. 選擇對的工具，輕鬆執行家事處理



選擇太短的清潔用具執行清潔，需要彎腰或側身，且單手執行清掃也很容易因施力不均而扭傷。



使用適合自己身高的清掃用具，並且以雙手執行。

掌握以上小技巧，搭配老到的清理經驗，家事處理便不再是惡夢，快將上面的小技巧運用到生活中吧！

