





# 令和6年 **1**月暮らしのお手入れ

## 目次

- (1)  失敗しない靴の選び方 足の長さ測定、かかとぴったり
  - (2)  大掃除、1日で済ませるには
  - (3)  省エネな風呂の入り方 入浴直前に湯張り、追い炊き
-  **住まいのお手入れ** - **家の環境** 家が揺れる

## (1) 失敗しない靴の選び方 足の長さ測定、かかとぴったり

\*まずは足のサイズを計測。

\*自分で測るときは紙の上などに足を乗せ、かかとと一番長い足指の先端に印をつけて長さを測ります。

\*紳士靴は、足のサイズに近いサイズを基準に。

\*スニーカーは、実際の足の長さより 1 cm程度ゆとりのあるサイズを選ぶのが基本。

\*サイズはあくまでも目安。

\*足幅や指の形、甲の高さによって合う靴は異なります。

☆正しい試着のポイント

\*かかとを合わせて立ち、靴と足の幅が最も広い部分が合っているかを確認。

\*足指を動かせるゆとりがありこと。

\*歩きやすいヒールの高さは、3~5 cm。

\*足のサイズや形が左右で異なる人も少なくありません。

\*大きい方の足に合わせて靴を選び、片方はインソールや足先用パッドなどで調整。

\*子ども靴は足の成長が早いため、春と秋の半年ごとに足のサイズを測定。

\*足に合わない靴を履き続けるとトラブルを引き起こすことも。

\*40代から足のトラブルは増えます。

\*足には全身の骨の数の4分の1が集中。

\*足のアーチ構造の崩れがトラブルを引き起こす最大の原因。

☆インソールで下から支え、甲とかかとが押さえられた靴選びが重要。

\*足の甲が覆われているデザインで、ひもかベルトで固定できること。

\*かかとを包む部分が硬くて足にフィットしていること。

\*インソールの土踏まずが立体的で、交換ができるように取り外しが可能なこと。

\*正しい靴底の減り方は、かかとのやや外側が減っている状態。

\*中心部分や内側の減りや、非対称の減り方は要注意。

(2023年12月2日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

## (2) 大掃除、1日で済ませるには

### 「上から下」「奥から手前」が鉄則

\*日中の最大6時間でいかに効率よく掃除するかが肝心。

\*集中力が続くのは3時間程度。

\*午前中の9時~12時、昼食をはさんで午後1時~4時くらいで済ませるのが目安。

\*1か所(1部屋)1時間をめどに時間で区切って、小さなゴールを作りながら次の場所へ。

\*事前に掃除をする場所を決め、それに応じた道具や洗剤を確認し、準備。

\*効率的な掃除の基本ルールは「上から下へ」「奥から手前へ」。

☆効率的な掃除のポイント

#### ●掃除道具の準備

\*掃除する場所を予め決め、ゴム手袋や洗剤など必要な掃除道具を揃えておく。

\*掃除する部分の素材や材質も調べておき、使える洗剤を確かめておく。

#### ●掃除の基本を守る

\*照明器具のホコリをとってから床掃除をするなど、高いところから始めて低いところで終える。

\*掃除機掛けや床の拭き掃除は部屋の奥から始め、出口で終える。

#### ●頑固な油汚れはつけ置き

\*汚れたレンジ部品などは、ビニール袋にためた湯に酸素系漂白剤を入れて15~20分浸け、油汚れを浮かせて洗い流す。

\*但し、アルミ素材は変色する恐れがある。

(2023年12月9日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



### (3) 省エネな風呂の入り方

#### 入浴直前に湯張り、追い炊き

☆燃料費を無駄にしないで入浴するポイント

●間髪を入れずに入る

\*家族が複数いる場合は、可能な限り間を空けず次々に入浴する。

\*やや熱めの温度を好む人を先に、ぬるめを好む人を後にすることでちょうどよく冷ますこともできる。

●蓋は必ず閉める

\*浴槽に張った湯の表面積は広い。

\*外気に触れた所から熱はどんどん逃げていくので、できるだけ熱を逃がさないためには、短時間でも風呂蓋は必ず閉めるように。

●自動保温より追い炊き

\*誰も入らないのに漫然と長時間自動保温をし続けるとエネルギーの無駄になる。

\*湯温の逃げやすさは、外気温との高低差に影響を受ける。

\*気温の高い昼間に入浴するのも一案。

☆入眠しやすい入浴のコツ

\*体温がいったん上がってから下がる過程で、人間は眠りにつきやすくなる。

\*良質な睡眠のためには、就寝時刻の1時間半から2時間前の入浴が適している。

\*しっかり温まって手足の末梢血管まで血行を良くすることが大切。

\*血行が良くなれば、時間がたつに従って体温が適切に下がっていく。

\*入浴直後に布団に入ってしまうと、かえって寝付きにくくなってしまふ。

(2023年12月23日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)





## 住まいのお手入れ — 家の環境



### 家が揺れる

#### ☆診断の手順

- \*家が揺れる原因としては、地盤か構造に問題があると考えられます。
- \*周囲の状況や環境の変化、もしくは揺れ方を知ることによって、原因を探ることができます。
- \*家が揺れると感じられるときは、揺れるパターンを記録しておきます。

#### ☆対処方法

##### ●近隣で大型機械を使った工事をしている場合

- \*通常は工事が終わった段階で、揺れは収まります。
- \*なお揺れが続く場合は、別に問題があります。
- \*また、工事中の揺れにより、家に何らかの影響を与えることもあります。
- \*工事の施工者に申し入れて、家屋調査などを実施してもらいましょう。

##### ●大型車の通行で揺れる場合

- \*地盤の状態で大規模車の通行でも家が揺れる場合があります。
- \*通常この場合、車両通行後には揺れは収まります。
- \*大通りに面していなくても揺れることがあります。
- \*敷地の地盤調査書や設計図があれば、地盤・基礎の専門家、また構造専門の建築士に対処方法を相談することがおすすめです。
- \*地震等により大きな被害が予測される場合は、地盤改良や構造補強が必要になります。

##### ●強風が吹くと揺れる場合

- \*構造上の問題があると考えられます。
- \*家の骨格を調査する必要があります。
- \*設計図・構造計算書などの設計図面関係を建築士に見てもらいましょう。
- \*構造強度上の支障が歩かないかを判定するために、詳細な家屋調査がおすすめです。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

