

# 令和6年 **3**月暮らしのお手入れ

目次

- (1) 🏠洗濯のキホン 洗濯物が乾きにくい
- (2) 🏠寝具のお手入れ 布団、風通し良く湿気逃がす
- (3) 🏠快適な靴を選ぶ5か条

🏠住まいのお手入れ - 家の環境 臭いが気になる



## (1) 🏠洗濯のキホン 洗濯物が乾きにくい

☆室内干しで洗濯物が乾きやすくなるポイント

### ●温度

- \*温度が上がると空気を含むことのできる水分量が増える。
- \*室内干しでは室温を上げるなどすれば、衣類の水分は空気中に移りやすく乾きは早くなる。

### ●湿度

- \*洗濯物の周りの水分が多ければ乾きにくい。
- \*除湿器などを使い、干す場所の湿気を取り除くことも効果的。

### ●空気の流れ

- \*空気の入り口と出口を考えて空気の流れを作る。
- \*シャツの襟を立てたりボタンを外したりして、洗濯物全体を空気に触れやすくするのも乾きが良くなるポイント。

☆アイロンも湿った状態で

- \*洗濯物は湿った状態で形を整え、形を保ったまま乾かすときれいに乾きあがる。

### ●アイロンをかけるときも同じ。

- ①しっかり霧吹きやスチームで水分を与えて繊維を湿らす。
- ②アイロンの熱でしわを伸ばしながら乾かす。
- ③アイロンの熱が冷めれば、きれいにしわが伸びた形が保たれハリのある仕上がり

- \*しわを伸ばすことをしっかり意識すれば仕上がりはぐんとよくなる。

(2024年2月10日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

## (2) 寝具のお手入れ 布団、風通し良く湿気逃がす

☆寝具のお手入れのポイント

### ●カバー

\*肌に直接触れるカバーやシーツはこまめに交換。

\*布団カバーやシーツは1週間に1回、枕カバーは2～3日に1回は取り換え。

### ●汚れ

\*布団本体が汚れた場合は、シミなどの汚れた生地部分をつまんで中性洗剤で洗い、よく乾かす。

### ●干す

\*できるだけ干して乾燥させる。

\*外干しが難しい時は、風通しの良い部屋に布団を広げる。

\*マットなどは壁に立てかける。

☆敷きっぱなしは要注意

\*特にフローリングに直接布団を敷く場合、カビの危険が高い。

\*フローリングは畳に比べて通気性がなく、布団の間に湿気がたまりやすい。

\*同じ場所に敷きっぱなしにしない。

\*布団乾燥機を利用するのもよい。

\*お勧めは除湿シートの利用。

\*敷布団やマットレスの下に敷いて使うことで、湿気やにおいを吸収。洗濯も可能。

(2024年2月17日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

## (3) 快適な靴を選ぶ5か条

### ●履き心地の良さ

\*履いた時の直感は重要。

\*可能なら、立位、片足立ち、しゃがむ、店内の歩き回り、小走り、急停止、方向転換を試す。

\*少しでも圧迫感や痛み、滑るなどの不快感がある靴は避ける。

### ●かかとまわりの硬さ

\*かかとまわりが柔らかいと捻挫につながることも。

\*かかと周辺を軽く踏んでも折れない硬さがあり、かかを包み込むようなフィット感のなるものが良い。

●指の付け根の可動性

\*靴底は柔らかく、指の付け根部分は 90 度ほど折り曲げられるものがよい。

●靴底のつま先とかかとの反り上がり

\*つま先はつまずき予防、かかとは前方への重心移動をスムーズにする。

●つま先とかかとの高低差

\*1 cm以内が良い。 \*かかとが高いほど足や膝の関節の負担は増える。

(2024 年 2 月 24 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



### 臭いが気になる

#### ☆診断の手順

\*どのあたりでどのような臭いがするのかチェックします。

#### ☆対処方法

●排水桝が臭う場合

①排水桝を開けた状態で水を流します。

②きちんと流れずに滞留していたり、流れてくる量が明らかに少なかったりする場合は、排水管の異常が考えられます。

③ 異常を感じたら工務店に相談します。

●浄化槽が臭う場合

\*浄化槽は定期的に点検して維持します。

●床下から臭う場合

\*床下の配管が接続不良で水漏れしていることが考えられます。

●壁の中が臭う場合

\*壁の中を配管が通っている場合、水が漏れて濡れている可能性があります。

\*施工業者に見てもらいます。

●室内が臭う場合

\*新築時や増改築後すぐは、建材や家具に使用されている化学物質が発散することが考えられます。

\*しばらくの間、窓を積極的に開けるなどして換気を多くします。

\*体調に支障をきたすようであれば、早めに医師に相談します。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)