



さやだより

平成30年11月号

テーマは“掃除と健康”について

◆年末に向けて大掃除！

クリスマスの飾りが目立つようになり、年賀状も発売されて、今年もはや年末年始に向けての準備が始まりつつあります。この時期ご家庭で気になるのが年末大掃除！

年の瀬押し詰まってから一気にやるよりも、気候の良い秋から少しずつ行うのがおすすめです。今回はお掃除ついでに健康にもなっちゃうコツをお知らせします！

◆お掃除中の注意！

□ 混ぜるな危険！

お掃除用洗剤は何種類もあり、同じ場所に使う製品でも、成分は異なっています。

塩素系と酸性、アルカリ性と酸性など混ぜてしまうとガスが発生して危険です。しっかりと注意書きを確かめて使いましょう。

□ 周りの安全も確かめて！

普段やっていない高いところもお掃除したくなるかもしれませんが、ハシゴをしっかりと固定し、周囲を片付けるなどして安全に行いましょう。

□ 換気に注意！

お掃除用洗剤を密閉した空間で使っていると、気分が悪くなることがあります。換気扇を回し、窓を開け、マスクをつけて掃除しましょう。



□ お肌ケアを忘れずに！

冷たい水や洗剤で肌荒れを起こさないよう手袋をはめて掃除し、掃除後は保湿ケアを！

□ 重いものは腰を落として！

重いものを動かす時、ヒザを伸ばして立った姿勢で急に持ち上げると腰を痛めてしまいます。腰を落としてヒザを床につき、物を引き寄せてから持ち上げましょう。



◆身近な製品を使ってエコ掃除！

下記のもは「自然派洗剤」と呼ばれています。化学合成された洗剤より微生物に分解されやすく、環境にやさしい洗剤です。

ホームセンター、ドラッグストア、100円ショップでも手に入り、経済的です。

スプレータイプの物も市販されています。粉末を少量の水と混ぜてペースト状にして使うと洗浄効果が高くなります。

クエン酸

- ・酸性
- ・洗浄、消臭効果
- ・ポットのカルキ抜き、トイレの尿石落とし、風呂の水あか落とし、シンクや鏡の水あか落とし

重曹

- ・アルカリ性
- ・洗浄、研磨、消臭効果
- ・キッチンの油汚れ、鍋のこげ落とし、浴室の皮脂汚れ、生ゴミや靴箱の消臭



セスキ水

- ・アルカリ性
- ・血液などのたんぱく質汚れ落とし
- ・魚焼きグリルの汚れ落とし
- ・リビングの手あかやヤニ汚れ落とし



※お掃除用の製品を調理に使ってはいけません
※混ぜるな危険！！の表示を確認しましょう
※手袋をはめて使いましょう。

◆アレルギーとお掃除！

※夏に増えたダニは9月に入ると大量に死滅してアレルギー源（アレルギーの原因）となるため、秋は喘息や鼻炎、皮膚炎などのアレルギー症状が悪化してしまいます。寝室の掃除や寝具の洗濯などの対策を行うことで症状は軽減します。

「掃除」「洗濯」「湿気の除去」でアレルギー源を減らしましょう！

- **部屋は時間をかけて丁寧に掃除機がけ、水拭きでほこり取り**
1㎡あたり20秒。掃除機を押す時だけでなく、引くときもゆっくりと。
- **布団にも掃除機がけ**
シングルの布団で片面40秒以上。週1回、表と裏に。
- **空気清浄機で浮遊するアレルゲンを除去**
- **エアコンのフィルター掃除でカビを除去**
毎日使う時期は週に2回。
- **布団を敷く際は換気しながら**
舞い上がったアレルゲンを吸い込まないように、寝る30分以上前に布団敷き。
- **ぬいぐるみ、カーテン、カーペット、洗えるものは水洗い**
- **毛布やタオルケットは年に2~3回、布団は年に1回丸洗い**
- **こまめな換気**
空気の取り入れ口を2か所あけて換気。
- **家具は隙間をあけて配置、押し入れやクローゼットも開けて換気**
- **布団は乾燥機や天日干しで湿気とり**
干した後は掃除機がけを。
- **防ダニ用の布団や布団カバーを利用**



参考：東京都アレルギー情報navi.

◆お掃除でダイエット！

消費カロリー…体重50Kgの女性の場合

お掃除も、動作を大きくする、ひねりの動作を加える、使われている筋肉を意識するなどすれば良い運動になります。運動が苦手な方、運動のかわりにお掃除してみませんか

参考データ

ウォーキング 30分
79Kcal
ごはん 1杯(140g)
235Kcal



掃除機がけ 30分

87Kcal
腕を大きくのぼしながら掃除機をかけると消費カロリーアップ



床拭き 30分

91Kcal



庭の手入れ 30分

96Kcal



洗濯 30分 (干す・たたむ・片づける)

53Kcal
スクワットしながら干すと消費カロリーアップ



お風呂掃除 10分

31Kcal
ひねりを加えてお腹のシェイプアップ



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動2013」