

カーペットの掃除

ほこりをまめに取る

生活様式の変化に伴い、家の間取りにも洋間が多く取り入れられるようになりました。床はフローリングが最近のはやりのようですが、カーペットを敷いている家庭も多いことでしょう。ふわふわとした肌触りはとても気持ちのいいものです。

ところが、カーペットはまめに掃除をしないと、ダニなどの虫やカビなどの細菌類の「格好の住み家」になつてしまいます。そこで、カーペットの掃除法を紹介しましょう。

カーペットの敵は、ほこりです。ほうっておくと繊維の中にとまり、毛足の奥まで入り込み、カーペットの寿命を縮めます。表面のほこりを毎日まめに取りましょう。

手動のローラー式掃除機か粘着テープを使えば、表面にある髪の毛やペットの毛などは簡単に取れます。表面のほこりを一通り取ったら、電気掃除機を

かけましょう。毛足の長いカーペットには、細口のノズルを使ってください。奥まで入ったほこりを、吸い取ることができません。

電気掃除機のととは、水拭きです。汚れの程度によりますが、週に一度は行いましょう。ぬるま湯で固く絞ったぞうきんで、表面に水分を残さないように力を込めてふきます。そのあとで、空ぶきをしてください。

また、月に一度は洗剤を使って、ふき掃除をすることをお勧めします。そのあと、洗剤を残さないように、湯で固く絞ったぞうきんでよくふきます。こうすると、毛足の奥のほこりまできれいに取れます。



ここで注意したいのは、洗剤を使うと色落ちするカーペットがあること。湯でふくときに酢を入れると、酢には中和作用があり、色落ちを防いでくれます。

奥さん… ちょっと お耳を!

運動って歩けばいいの?

健康一番

「最近、足腰が弱くなってきたから、運動のために歩いていきます」「歩いてみようと思つています」…こんな方はちょっと思い浮かべてみてください。あなたは、足や腰に痛みがありませんか?



蒲郡市民病院  
理学療法士  
星野 茂さん

痛みがある方はちょっと待った! 痛みがひどくなってしまうかもしれません。歩く前に一度、医療機関に相談してみてください。

歩くということは、確かにいい運動なのですが、膝など足腰に体重の何倍もの負担をかけてしまいます。関節に変形などの異常がある場合や、筋力が弱っているときに無理は禁物です。痛みの原因を見つけ、十分に筋力を付ける体操をしてからにしましょう。

また、痛みなどのない方でも歩くだけでなく、腰かけた位置で膝を伸ばすなどの筋力強化の運動や柔軟体操を普段から心掛け、クッションのしっかりした靴を履いて歩くなどして足腰をいたわってあげましょう。