

# TOKIORI 通信

夏の気配が少しずつ濃くなる季節となりましたね。

新型コロナウイルスの拡大抑制・収束に向けて、まだまだ予断を許さない状況のため、ご自宅で多くを過ごす時間が続いているんじゃないでしょうか。皆様、どうぞ健康にはくれぐれもご自愛いただければと思います。

特にご高齢の方はコロナウイルスへの感染と合わせて、自粛生活による健康への悪影響「フレイル」が始まっているかもしれないと心配しています。

「フレイル」とは、年齢をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を言います。先の見えない自粛生活、ご高齢の方々には「動かないこと（生活不活発）」により、フレイルが進んでしまうことが危惧されます。

通信の最後に「自宅でできるフレイル予防」について触れていますので、できることから是非とも取り組んでいただければと思います。

## まずは『「新聞紙」を使った網戸の簡単な掃除方法』をご紹介します。

網戸の掃除といえば、年末の大掃除で窓拭きと一緒に掃除する方が多いのではないのでしょうか。

窓拭きならまだしも、網戸掃除は手間と時間がかかるので家事の中でも特に面倒とを感じる方も多いと思います。



### ＜そもそも網戸掃除の頻度やタイミングは？＞

網戸掃除は、掃除する頻度とタイミングによってキレイに汚れが落ちるかが決まってきます。網戸掃除の頻度は、半年に1回が理想とされています。そして掃除のタイミングは・・・

**花粉が落ちてく5月頃と、台風で風や雨が多いとされる9月～10月がおすすめです！**

雨の水滴で網戸が濡れているタイミングで掃除することで、汚れが落ちやすくなります。



## 「新聞紙」を使った網戸の簡単な掃除方法

普段の家事や窓掃除の裏ワザでも使われますが、ゴミを落とさずにホコリを取ることができ、手を汚すこともなく掃除できます。

### ■用意するもの

- 掃除機 ●新聞紙
- テープ ●使わない歯ブラシ



### ■掃除の手順

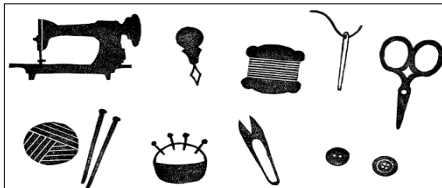
1. 外側の網戸にテープで新聞紙を貼り付けます。
2. 内側から掃除機で汚れを吸い取ります。
3. 反対側も同様に行ってください。

### ■ポイント

掃除機のカ加減を間違えると、網戸が壊れる可能性があるので注意しましょう。落とすづらい汚れは、歯ブラシで軽くこすればOKです。



# 手づくり してみよう



## 自分でつくるかんたん重曹除湿剤



重曹を使って自然に優しい除湿剤を作りましょう♪  
ジメジメとした湿気が気になる方・すぐに湿気対策をしたい方必見！  
空き瓶と重曹さえあればすぐに作れちゃう手作り除湿剤の作り方をご紹介します♪



清潔なガラス容器（ジャムなどの空きびんでOK）  
に重曹を底から2～5センチ程度入れるだけ。  
ホコリが気になる場合は、  
びんの口に通気性の良い紙やガーゼを  
かぶせて輪ゴムや紐でとじます。



お好みでアロマオイルを  
数滴たらして芳香剤に  
することもできます

- ★重曹は、除湿だけでなく消臭にも効果あり！
- ★消臭・除湿効果はだいたい1～2カ月ほど。  
サラサラの重曹が湿気を吸って  
ややダマダマになってきたかな？と思ったら取替え時です。
- ★除湿剤として使用したあとの重曹は、掃除に使えます。



★リボンやコサージュを付けたり、  
ポプリや貝殻を重曹と一緒に  
写真のようにかわいいインテリアにもなります。

置き場所のおすすめは、キッチン（アロマなし）・ごみ箱底部（アロマなし）・靴箱（アロマあり）  
クローゼット（アロマあり）・押入れ（アロマあり）などなど。

# 家でもできる すぎなみ はっらっ 体操



みなさん、最近、運動不足が心配ではないですか？  
そこで杉並区保健福祉部高齢者施策課が推奨する、  
家でも**気軽**にできる**簡単**な体操を少しだけ紹介します。

**運動を始める前の注意点** 通院中・持病のある方は  
主治医の先生とご相談の上、体操を始めましょう。

## 1 背伸ばし運動 **ストレッチ**

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井に向くようにします。
- ③ ②のまま5数えます。
- ④ いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- ⑤ ②③を3回繰り返します。

**ポイント** ・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。  
・息を止めないようにします。



- 血圧や脈拍の確認をしましょう
- おくすりの飲み忘れはありませんか
- 体調は良いですか

思うように外に出られずなんとなく気分がはれない時は  
ありませんか？少しでも体を動かすことで気分転換にもなり  
ストレスをためにくくなります。

今回紹介しているのは体操の一部です。詳しくは  
杉並区のホームページをご覧ください。

杉並 はっらっ

## 2 側屈運動 **ストレッチ**

- ① 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
- ② 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。突き上げたまま体を右に傾けます。
- ③ そのまま5数えます。
- ④ 左も行います。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

**ポイント** ・傾けた時、足が浮かないようにします。  
・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。  
・息を止めないようにします。



介護・家事のことは何でもご相談ください

# TOKIORI

ートキオリー

詳しくは **TOKIORI 家事代行** で検索

お申し込み・お問い合わせは  
**0120-690-389**

月～日曜日（年末年始を除く）9:00～18:00



パークウェルステイト浜田山 併設事業所  
〒168-0072 東京都杉並区高井戸東4丁目27番17号