TOKIORI通信

東京の『梅雨入り宣言』が出されました。
じめじめと雨降りが多い梅雨時は『掃除もおあずけ！？』と思っている方は多いと思います。
実は、雨による湿気が多い梅雨時は、お掃除に適した時期になります。理由は３つあります。

①適度な湿気が、カビの胞子などの飛散を抑える
②静電気が発生しないので、埃が取れやすい
③夏と秋が最盛期となるダニの発生の予防になる

梅雨時と新型コロナの第2波予防が重なって、引き続き外出も控えがちになりますが、
この時期はこまめにお掃除をして気分もスッキリさせてはいかがでしょうか？

家事のプロ
トキ子さん

家事代行（掃除）のプロがおしえる
『そうじと感染予防について』～コロナウイルス編～

掃除で危険を回避！

すでにご存じの通りコロナウイルスは、主に飛沫感染と接触感染によって広がっていきます。
特に物の表面では、ウイルスの飛沫が生活汚れやホコリと混じり、数時間から数日間にわたって残存するとされていますね。
つまり、掃除せず汚れたままの部屋ほど、ウイルス感染リスクが高い“危険スポット”と言えます。

消毒とそうじはセットです！

消毒を行う上で大事なことは、
じつは消毒前の「掃除」です。消毒するだけでウィルスは無くなるイメージがありますが、事前にしっかりと汚れやほこりを取り除いておかないと、それらが
邪魔をして消毒液の効果が十分に発揮されないことも。
長く自宅に居ることが多い今だからこそ、きれいな環境で過ごしたいものですよね。

家庭内感染防止の鍵を知ろう！

家庭内感染の危険度は、ウイルスの感染力や数、接触頻度の両面で考えなければなりません。
ドアノブやスイッチに触れるのは一瞬なので、しっかり手洗いした後であれば危険度としてはさほど高くありません。
それよりも**会話や食事で飛沫が多量に落ちるテーブルの上、手洗いやうがいを行う洗面所、長時間過ごす寝室のほうがハイリスク**です。ということは「家の中をぜ～んぶ消毒しなくちゃいけないの?! 」と思われるかもしれませんが、いえいえそんな大変なことではありません。
普段の掃除に少しだけ知識をプラスするだけで効果的に予防ができます。

消毒っていっても消毒液って最近品薄よね・・・どうしよう

そうですね。需要が高まって
品切れが続いているようですね。

信頼できる消毒液がいつ入荷するかもわからないから
思い切り消毒できないし不安だわ･･･どうしよう

心配いりません!!

じつはご自宅で
普段お使いの洗剤で
十分なんです！！

先日経済産業省より、
新型コロナウイルスが市販の住居洗剤で不活化効果ありと発表されました！

※ 不活化とは、ウイルスが死滅し感染性を失った状態のこと。

では、詳しくご説明します。裏面をご覧ください。すぐにでも実践できる内容ですよ。

いつもの掃除で**新型コロナウイルスを不活化**

北里大学の実験は、国内複数企業へ製品サンプルの提供を要請して**同意が得られた企業(花王)**の製品を使用して新型コロナウイルス株と製品を試験管で混ぜてコロナウイルスの不活化効果を実験。
企業から提供されたのは手に入りやすい**普段、家の掃除、洗濯に使っている身近な製品ばかりです。**

拭き掃除には　花王かんたんマイペット

界面活性剤が含まれているので新型コロナウイルスを不活化させる効果が実験で判っています。ドアノブやスイッチなどの身の回りは消毒液を使わなくてもマイペットで除菌ができます。

洗濯には　アタック ZERO(ゼロ　洗濯洗剤 液体

新型コロナウイルスを不活化させる効果のある洗濯洗剤。衣類に付着したウイルスを洗濯で洗い流すだけじゃちょっと不安。
効果のある洗剤で徹底的に予防。

研究報告では、この他にもたくさんの商品があげられています。
インターネットに詳しく掲載されています！
是非ご覧ください。

経済産業省　コロナ　消毒

※洗剤の取り扱いには十分にご注意くださいね。

ご自宅にあるハイター（塩素系漂白剤）を水で薄めるだけで、物用の消毒液として使うことができます。アルコールがすぐに購入できない時の対策としてお役立てください。

- 水：500ml
- ハイター：ペットボトルのキャップ1杯（5ml）

500mlのペットボトルを使うと便利！

厚生労働省のHPに、詳しい作り方が紹介されています。

まとめ

ウィルスに感染しないためには、まずウィルスを「減らすこと」が大事。様々な情報が錯綜していますが、健康であれば「手洗い」と「そうじ」でウィルスに負けない環境を作りましょう！

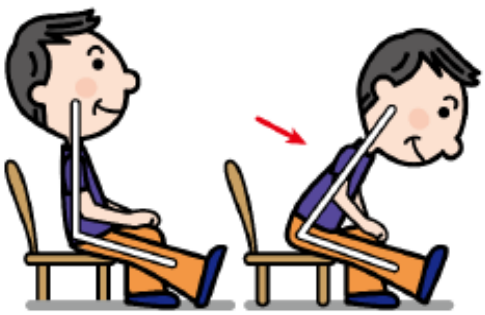
運動不足を解消しよう
気軽で簡単な体操をご紹介！

家でもできるすぎなみはつらつ体操

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　はつらつ

足の裏側伸ばし運動　ストレッチ

❶ 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
❷ 右足を伸ばし、かかとを床につけておきます。
❸ 両手を左足の上に置き、上半身をまっすぐに伸ばします。
❹ 上半身を伸ばしたまま、腰から前に倒します。
❺ 右足の裏側が伸びたところで5数えます。
❻ ゆっくり戻します。これを3回繰り返します。
❼ 左足に替えて3回行います。



ポイント
・椅子からズリ落ちないように注意します。
・背中を丸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
詳しくは　TOKIORI 家事代行　で検索
TOKIORI
トキオリー
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