

TOKIORI 通信

新しい年を迎え、寒さも一段と厳しくなってきましたね。
みなさま、いかがお過ごしでしょうか。
空気が冷え込むと体がこわばり、転びやすくなりがちです。あたたかくして、
時間に余裕をもってお過ごしくださいね。（スタッフ：池田）

寒い冬はホコリを減らして気分すっきり

掃除をしているはずなのに、
どこからともなくやってきてしまうホコリ。
放っておくとアレルギーや喘息などの原因となることもある
ので、できるだけ溜めないように気を付ける必要があります。
掃除のポイントをおさえて気分すっきり過ごしましょう。



ホコリとは？



部屋の隅や棚の上などに、いつのまにかできているふわふわとしたホコリ。
このホコリの正体は、**布団や衣服などから出た繊維クズが絡み合ったものに、
砂や髪の毛、皮脂のかけら、花粉、フケなどが混じり合ったものです。**
人が動いたり、布団を畳んだりした際に、細かい繊維が空中に舞い上がり、
蓄積していくことでできていきます。ホコリはダニやカビの餌となる上に、
ホコリ自体にもダニ、カビ、ウィルス、細菌などが付着している場合もあります。

知っておこう！おそうじのポイント！



掃除中は窓を開けない



窓からの風が床のホコリを舞い上げてしまう
ので、**換気は掃除が終わって20分ほどたって
から行いましょう。**
**掃除の前～最中は、窓は閉めた状態で掃除を
します。**

※掃除中のホコリが苦手な方は、マスクやゴーグルを
すると緩和できます。

掃除は 朝一か帰宅後がベスト

軽く空中に舞いやすいホ
コリは、人が活動してい
る昼間に掃除をしても取
り切れません。

朝一番か、帰宅後すぐだ
と、大半のホコリは床に
落ちているので、掃除の
タイミングとして最適で
す。

上から下へ掃除する

ホコリは壁から落ちてきたものが多く含まれています。
①壁の上②家具などの棚の上③壁の下の順にホコリを
落とし、最後に床に落としたホコリを掃除すれば
効率的です。



ホコリの発生を防ぐ

ちょっとした心がけでホコリの発生を減らすことが可能です！

柔軟剤を少量使って水拭きする

家具や家電、壁や床などに衣料用の柔軟剤を少量付けるだけで、ホコリが溜まりにくくなります。

1リットルの水に30～50mlの柔軟剤を混ぜたものに雑巾を浸して軽く絞り、掃除の際に水拭きするだけです。月に一度柔軟剤雑巾で水拭きすれば、家の中のホコリが減るはずですよ。

家に入る前に軽くホコリを落とす

ホコリは外から持ち込まれるものも多く、その大半は衣服についたホコリや花粉、砂などです。帰宅時は、**家の中に入る前に全身を軽くはたいてホコリを落としましょう。**

コートやマフラー、帽子など取れるものは取って、はたいてから家に入るのがおすすめです。

空気清浄機・加湿器を使う

空気中のホコリを直接除去するには、空気清浄機がおすすめ。

目に見えない細かいホコリや花粉などを除去し、部屋の空気をきれいにしてくれます。

また、部屋が乾燥しているとホコリも乾いて軽くなるので、空中に舞いやすくなります。そこで加湿器を使って部屋の湿度を上げれば、ホコリが下に落ちるので床を掃除すれば簡単にホコリを除去できます。

布製品はなるべくしまっておく

ホコリの主成分である繊維クズは、布製品から発生します。

手っ取り早いホコリ対策は、なるべく**布製品をしまう・片付けること。**

干しっぱなしの洗濯物からも繊維クズが落ちる上に、空中に舞ったホコリも付着してしまいます。乾いたらすぐにしまう習慣を！



まとめ



ホコリは生活していく上でどうしても発生してしまうもので、完全になくすことはできませんが、こまめに掃除をしているのにホコリがすぐ溜まってしまうという方は、今回ご紹介した方法を参考に、対策を行ってみると良いかもしれません。

コツを覚えることでホコリの発生を抑えられるかもしれません。

それでも家の中がホコリっぽいと感じる方は、一度、プロのサービスを相談してみるのもおすすめです。

お申し込み・お問い合わせは

0120-690-389

9:00～18:00（土日も営業）

TOKIORI

〒168-0072 東京都文京区高井戸東4丁目27番17号

トキオリ浜田山



介護や家事のこと
なんでもご相談ください

