



ホームガス課 須田 達哉

じめじめと雨降りが多い梅雨時は、掃除もおあずけ、と思っている方はいませんか？ 実は、雨による湿気が多い梅雨時は、お掃除のベストシーズンです。

理由は
3つ

- 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

大掃除シーズンである12月は、乾燥して静電気が発生しやすいことと、気温が低く油污れも固まりがちなために、掃除にはあまり向いていません。それに、何かと忙しい時期ですよ。梅雨時は雨降りが続くと、レジャーでの外出も控えがちになります。長雨の続く週末は、家族でお掃除をして過ごすというのも、梅雨時のよい過ごし方なのでは？

梅雨にぜひ掃除をしておきたい3カ所をご紹介します

①窓ガラスと網戸

網戸は、埃が大量についている場合は、裏側に新聞紙を当てながら掃除機で埃を吸い取ります。その上で、市販の網戸用のお掃除シートを使えば簡単です。専用ハンドルがなくても、シートを台所用のスポンジに巻いて、表面をこするように拭くと、簡単に汚れを落とすことができます。試してみてくださいね。

②浴室

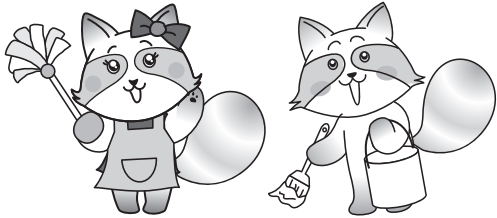
浴室の天井や換気扇の付近には、カビの胞子が付着しています。この胞子は、掃除のために窓を開けたり換気扇を回すことで簡単に飛び散り、着床したところに新たなカビを生む原因になります。このため、浴室の大掃除も、乾燥している時期より湿気が多い時期のほうが向いています。普段あまり手をかけない天井や窓枠、壁などは、フロアモップの持ち手を短くしたものに、ウェットタイプのお掃除シートや、使い捨ててもよいウエスを濡らしたものをセットして拭きます。その上で、浴室のカビ取りなどもしておきましょう。最後はよく換気をし、カビ予防剤などをかけておくと安心です。

③フローリング、カーペット掃除

部屋の中には、衣類やカーテンなどから出る繊維の埃や、カビやダニのフンなどの微細な埃、外から入ってくる砂埃などが充満しています。これらは人が歩くだけで舞い上がり、やがて家具の上や、部屋の隅にまでまんべんなく落ちて堆積します。こうした埃は、乾燥した時期は静電気が発生しやすいため、化学繊維のカーペットやソファ、カーテンなどに付着して取れにくくなってしまいます。また、フローリングの表面も、掃除機やモップでこすることで静電気が発生して、逆に埃を集める結果になることも。

とはいえ、夏は気温が上がりすぎて、水で濡らしたぞうきんやモップ、ウェットシートを利用してお掃除はしづらくなります。水分がすぐ蒸発してしまうので、効率が悪いのです。

床掃除は湿気が多い梅雨時が向いています。家具を動かしての大掃除も、梅雨時なら埃が舞い散らないので、ダニやカビの胞子も舞い散りません。そうきは水分が残るので、市販のウェットシートや、マイクロファイバークロスなどをよく絞ったもので拭くのをおすすめします。



夏から秋にかけては、家の中にダニのフンや死骸、カビの胞子が大量に発生する時期となります。夏の到来に向けて、梅雨時こそ大掃除。今やっておくことで、残りの季節を快適に過ごすことができるようになります。

私もつつい後回しにしてしまう掃除…。この機会にしてみようかなと思います。

橋本の
つぶやき

稲本さんの「楽しい老犬」シリーズ第3弾です!!老犬ともなると足腰が弱くなってきますし、色々な病気がでてきますね。老いとは悲しいだけではなく、やってくる老いに備えて、前向きに何ができるか

を考えさせられるお話です。私の飼っていた犬も段階的に白内障となり、足腰が弱つていき、立つことが困難になりました。大好きなお散歩ができなくなってきたなと感じることはやはり悲しいものでした。私

たちにとって一緒に生活をする犬は大切な家族です。老いるスピードが速い分、その生命を精一杯大切にしたいものですね。

梅雨時期の大掃除いかがでしょうか？確かに夏の暑い

時期に作業をしたり、冬の寒い時期に大掃除などやる気も起きませんよね！私もまずはできることから計画立てて今年は梅雨時の大掃除を試してみようかと思います♪

最後になりましたが私 橋本は今月号で編集長を卒業させていただくことになりました。1年間ご愛読いただきありがとうございます。また紙面にてお会いするかと思いますので、そよばしくお願い致します。

楽しい老犬生活パート3

総務課 稲本 たか子

以前のアポロ新聞では、老化のサイン、ボディケアの方法をご紹介しました。今回は健康ごはんについてご紹介したいと思います。

7歳からの食事は、「量」ではなく、「質」を見直す。

量を減らすだけでは、栄養不足になりがち

7歳を過ぎたころから気になり始めるのは「肥満」です。年をとってくると運動量が減り筋肉も減ってくるため、基礎代謝は低下します。それなのに若い頃と同じ量の食事を摂っていると、いわゆる「中年太り」になってしまいます。年をとったら食事を見直す必要があるのは、人間も犬も同じです。とはいえ、これまで与えていたフードの量を減らしてカロリーを抑えるだけでは、栄養不足になってしまいます。では、どのように見直していけばよいでしょうか。

老犬の健康を保つには、シニアフードがいちばん

老犬の食事のポイントは、量を減らすのではなく、脂肪分の多いものを控えること。又、加齢に伴う消化機能の低下を考え、吸収性にすぐれたたんぱく質を摂りたいものです。そこでおすすめなのがシニアフードです。

シニアフードは、老犬に不足しがちなミネラルやビタミン、カルシウムなどがしっかりと入っていますし、吸収性にすぐれたたんぱく質が配合されています。カロリーも低めに抑えられているので、運動量の減った老犬の肥満防止にも役立ちます。

「手づくり食を」と考える方も多いようですが、手作り食で老犬に必要な栄養素をすべて補うのは、非常に難しいもの。健康を保つには、老犬に必要な栄養素を手軽にバランスよく補える「シニアフード」が最適と言えるでしょう。

シニアフードにはいつから切り替える？

7歳前後に切り替えを考えよう

犬によっても違いはありますが、7歳を過ぎたころから老化のサインが少しずつ現れ、心臓病、肝機能障害、がんなど、老犬に多く見られる病気が増えてきます。ペットフードの分類で通常7歳からを「高齢期」としているように、このころがシニアフードへの切り替え時期です。



また、見た目は、若々しくても、内臓の機能が衰えている場合もあります。それなのにこれまでと同じ食事を与えていると内臓に負担をかけてしまうのです。「うちのコは、若いから大丈夫!」と安心せず、5歳を過ぎたころに一度動物病院で健康診断を受け、検査の結果などをふまえながら、シニアフードへの切り替え時期を考えるといいでしょう。

うちのコたちも16歳、15歳になって、りっぱなおじいちゃん、おばあちゃん犬になってしまいました。もちろん小粒なシニアフードを食べています。ロンは、気にいらないと食べてくれない時もあるって、好物の鶏ささみのふりかけをちょっと足してあげています。

15、16歳になると、これから先、一緒にいられる時間にも限りがあります。少しでも長く一緒にいられるように食事にも気を付けてあげてみてはいかがでしょうか。