

いきいき！ヘルシーライフ

# 健康維持のためにも、 ポイントを押さえた お掃除で お部屋をキレイに！

お掃除のきちんと行き届いた部屋は、  
気持ちよく過ごせるだけでなく、  
実は、私たちの健康とも密接なつながりがあります。  
例えば、目には見えにくいホコリやカビが多い環境では  
常に体の免疫が働いて、抵抗力も弱まりがちです。  
健康維持のためにも、身の回りは清潔に保っておきたいもの。  
そこで今回は、ハウスクリーニングのプロに  
衛生面から見たお掃除のポイントをうかがいました。

教えて  
いただき  
ました！

いつもお部屋を  
きれいに保つコツ

- 1 毎日こまめに“小そうじ”
- 2 家具・家電の裏側のホコリをチェック
- 3 見えないところこそ清潔に

九州メンテナンス株式会社  
ハウスクリーニング事業スタッフ  
安達 奈穂美さん

ハウスクリーニング歴9年。第1種  
衛生管理者、ビルクリーニング技  
能士などの資格を持つ、お掃除の  
プロフェッショナル。



## お風呂

### ■浴室全体

浴室をきれいに保つコツは、室内に湿気のためこまない!



お風呂の後はタオルで壁の水滴をふいておく!



残り湯を洗濯に使う場合は、きちんとふたをして水蒸気の発生を防いでおきましょう。

### ■排水溝



髪の毛がたまりやすい排水溝は、放っておくと臭いや水はけの悪さの原因になります。小さめのスポンジでしっかり洗いましょう。

### ■壁



壁はシャンプーなどの泡が飛び散りやすいところ。髪や体を洗った後は、お風呂全体を流ししておきましょう。



### カビと水あかを徹底防止!

お風呂の大敵はなんと言ってもカビと水あか。これらを防ぐために、日頃から換気などに気を配っている方も多いのでは。それでも、なぜかタイル・壁の境目や角に、カビや水あかが発生してしまうのが厄介なところ。そこでおすすめのが、お風呂上がりのひと手間です。壁や浴槽部分に残っている水滴を、こまめにタオルで拭き取ってみてください。水気や水蒸気を少しでも早く拭き取っておくだけで、随分違ってきます。

### ■表面のホコリ



タンクやふたの表面もホコリが積もりやすいので、定期的に拭き取りましょう。

point!  
ホコリがたまりやすいふたのすき間は、細くねじったタオルをあてて左右に動かしてみてください。



### ■ノズル



温水洗浄便座のトイレは、ノズル洗浄ボタンを活用してこまめに掃除しましょう。

### ■便座のふち裏



棒ブラシでは届きにくい便座のふち裏はスポンジでゴシゴシ。ここに汚れをためないことが全体の汚れ防止につながります。

## トイレ



### すき間や裏側に汚れが潜む!

トイレは排せつの場所だけに、とりわけ衛生面には気をつけたいところ。一度ついてしまうとなかなか落ちにくい汚れもあるので、汚れる前に掃除することを心がけましょう。また、狭い空間だけにホコリもたまりやすい場所です。便座のふたやタンクにいつの間にかホコリが積もっていることもあるので注意しておきましょう。

## キッチン



### キッチンのお掃除は安心してできる洗剤選びも肝心

油污れや吹きこぼれなど、ガンコな汚れがたまりやすいキッチンまわり。しかし、食べ物を扱う場所だけに、お掃除をする際も安心にこだわりたいもの。そんな時におすすめなのが重曹です。実は、昔から日本の台所で使われてきましたが、最近、天然成分のやさしい使い心地で再び注目を集める洗剤です。油污れを中和してくれる他、研磨などにも力を発揮します。また、消毒・消臭ならアルコール系の「エタノール」も環境面で安心できます。



point!  
一見、きれいに見えるシンク。でも、シンクの下の方は水はねで汚れがたまりやすいのでご用心。

### ■IH・コンロまわり



油ハネなどはすぐに固まってしまいがちなので、すぐに掃除がポイント。濡れ布巾などでサッと拭きあげましょう。

“料理のついでにお掃除”が基本



レンジフードも拭き掃除が大事。汚れがたまったら、外せるパーツはお湯で浸け置き洗いしてあげましょう。

### ■シンクまわり



point!  
蛇口や水道とシンクのつなぎ目などは要チェック!

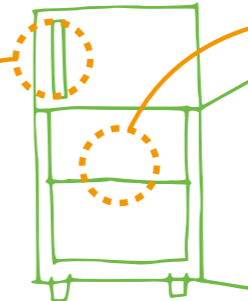
意外と見落としがちなのが蛇口まわり!常に水気がある場所なので、自然とぬめりができてしまいます。食器洗いのついでに、こすり洗いを忘れずに。



### ■冷蔵庫

食材をそのまま入れる冷蔵庫内こそ、安心してできる洗剤でのこまめな掃除がポイント。重曹やエタノール液などを、水で薄めてタオルで拭き上げます。

point!  
取手など手がふれるところは定期的に拭き掃除を。



point!  
取り外しできる棚は外して丸洗いしてあげましょう!



point!  
キッチンは特に料理ついでに“小そうじ”がおすすめです!



なかなか手の届かないところのお掃除は、

# プロの技におまかせ!

「何度磨いても落ちない」「自分では手が届かない」など、  
毎日の暮らしで積み重なった頑固な汚れに困っていませんか?  
そんな時は、思い切ってお掃除のプロに頼んでみてはどうでしょう。  
定期的なメンテナンスは、住まいを快適で長持ちさせることにもつながります。

## エアコン

仕上げは  
除菌コートで!



ホコリがたまるとエアコンの効きが悪くなるので、節電効果をあげるためにも、季節ごとのエアコン掃除は欠かせません。また、カビなどが発生しているとアレルギー反応を起こすこともあります。送風口だけでなく、機械の中を本格的に掃除するならプロの腕に頼りたいところです。

## 排気口



普段は見逃しがちな排気口。特に、トイレの排気口はトイレペーパーの繊維が舞い上がり付着しやすいのだとか。ホコリが詰まると空気の循環が悪くなるので、定期的なお手入れをしておきたいところ。手が届きにくいところも、専用の掃除機でしっかり吸い取ります。

## コンセント



タンスや冷蔵庫の裏など、普段は見えない場所のコンセントにホコリがたまっていますか? ホコリが部屋の湿気を吸って水気を含むと、最悪の場合、自然に発火するというような危険性もあります。安全性も考えて、プロは見えない場所までしっかりお掃除してくれます。

## レンジフード

取り外しや  
取り付けも  
おまかせ



こまめに掃除しているつもりでも、しつこい油汚れはたまりがち。ほおっておくと、煙を吸いにくくなったり、臭いが発生したりします。表面の汚れだけでなく、根本的な掃除をするならプロにおまかせ。すべてのパーツを取り外して専用の洗剤で磨きあげます。

## 清掃サービス(有料)のご紹介

グッドライフ施設居室内の掃除機かけや年末年始など季節ごとの清掃(居室内の窓拭き、カビ取り、換気扇の清掃等)は清掃スタッフをご紹介します(有料)。

随時受け付けておりますので、お気軽にグッドライフ施設スタッフにご相談ください。