

かわらばん



平成29年2月号

♪ズバズバ♪ とお悩み解決コーナー☆

この時期、窓の結露でお悩みではないでしょうか？
今では結露対策のグッズがたくさん販売されていますが、どれもイマイチと思っている方もきっといるはず笑毎日結露を拭き取るのも大変だし…。除湿機を買うのも…。今からご紹介する方法は、わざわざグッズを買わなくても、家にあるアしで結露を防止する事が出来ちゃうんです♪結露は放っておくとカーテンもカビてしまうし、ホント厄介ですよー！

《用意するもの》

◎食器用洗剤 ◎水 ◎バケツ ◎タオル2枚

まず、タオルで結露している窓を良く拭き取りましょう。しっかりと拭き取らないと効果が半減します。水1リットルと、食器用洗剤50ml〜100mlをバケツに入れ、もう一枚のタオルや手で良く泡立てるようにします。泡立ったらタオルを絞り、窓を拭いていきます。しっかりと力を込めて拭きましょう。たったこれだけ！

食器用洗剤に含まれる「ノニオン界面活性剤」という成分が水分を弾く性質があるので、これを利用した裏技なのです。長時間続く方法ではないですが、ぜひ一度試してみてくださいね♪

インフルエンザ予防に

マスク着用は意味がない！？

インフルエンザ予防には『マスク着用・手洗い』が重要です！実際に日本ではインフルエンザ等の流行時期にマスクを着用している方を多く見かけます。しかし、アメリカではマスクをしている人はあまり居ないそうなんです！なぜならば、マスクをしていると「重症な病を患っている人」と誤解され、敬遠される事もあるそうなんです。もともと、アメリカでは医学的にマスクをしてもインフルエンザの予防策として効果がないとの見方が一般的。ドラッグストアなどで売られているマスクには、PFE(ウイルス) VFE(ウイルス) BFE(花粉)などといった表記があると思います。簡単に説明するとそれぞれ微粒子や細菌の遮断率試験の基準に適合しているかどうか記載してあるんです。インフルエンザ等のウイルスサイズは $0.1 \mu\text{m}$ で、花粉のウイルスサイズは $3 \mu\text{m}$ 。この基準に適合していれば、インフルエンザ予防対策のマスクとして条件をクリアしています。きちんと用途に合ったマスクを選ばないと、ウイルスの予防にならないので、用途に合ったマスク選びをしましょう！



シクラメン通信



ワンポイント講座！！

咲き終えた花は

茎の根元から取り除きます♪



ツボのワンポイント講座

「迎香」

鼻水・鼻詰まりに効果的☆
小鼻の左右の膨らみの脇にある。
人差し指で両脇から鼻を挟むように押さえ、優しく刺激します。

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。

◆ホームページ URL◆

<http://fukushima-wel.jp>

訪問リハビリマッサージの

福島ウェルフェアサービス

郡山市堤二丁目 170 番地

TEL 024(951)8700

FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・

菊地・箭内・谷・渡部

