

1. ついた汚れは すぐ取る

気づいたときに、その場でふいたり、こすったりして取り除いてしまうのが1番。早いうちに取っておけば、たいした時間をかけなくても きれいになるのでいつも気持ちよく暮らせませす。忙しいから、面倒だからといって あと回しにすることは、結局 自分の首を締めることになるということを、肝に銘じておきましょう。

2. 汚れる前に予防する

たとえば、換気扇にリンスを塗ったり、ふすまの取っ手周りには撥水剤をスプレーして、汚れをつきにくくするのも効果的です。また、キッチン回りの家電には、使わないときにクロスなどをかぶせて、ホコリや油汚れを防ぐのも手です。



3. 基本の掃除用具はすぐ手の届くところにまとめて準備

トイレ・洗面所・キッチンなどの各場所ごとに、ぞうきんや古ハブラシ、タワシ、消毒用エタノールなど、それぞれによく使う基本の掃除用具をまとめて置いておきましょう。汚れに気づいても わざわざ道具を取りに行かなくては掃除ができないようでは、面倒だったり忘れてしまいますから…。

4. 洗剤各種汚れの種類にあった洗剤選びを！

- ★軽いよごれには中性洗剤
- ★油汚れにはアルカリ性洗剤
- ★ 特殊汚れには酸性洗剤
- 基本的には、手あれが少なく、しかもたいいの汚れを落とせる中性洗剤をつかえばOK。
- 汚れの程度によって中性洗剤では落とし切れないことがあるので、洗剤を使い分ける必要がある場合もあります。
- すぐに洗剤にたよるのではなく、重曹や消毒用エタノールなどの薬剤も上手に利用したいものです。



5. ためて一度にやろうとせず、毎日少しずつが原則

毎日コツコツと掃除するほうが、汚れもひどくならず、結局は時間も手間もかけずにきれいにできます。どんな人でも、毎日15分から30分程度の時間は取れるはず。その時間で自分なりのスケジュールをたて、月曜はトイレ、火曜は浴室、水曜はキッチン…というように、少しずつ掃除をしていくことです。そうすれば どこもかしこも掃除をする必要がないくらいピカピカになりますよ。



6. 掃除は上から下へ、中から外へ

効率よく掃除するには、汚れを広げずにすむような手順を工夫することがポイントです。

●部屋の掃除は、「上から下へ」で進めるのが基本。
ホコリは上から下へ落ちていくので、最初に天井のスス払いをすませ、続いて 壁などの横の部分にハタキをかけ、最後に棚やテーブルの上についたホコリをはたく。そして すべてのホコリを落としたところで、床に掃除機をかけるといった具合です。

●家全体で考えた場合には、寝室→リビング→玄関というように、「中から外へ」、掃除機かけやはき掃除をおこないます。

室内の閉鎖された空間から、出入り口のオープンな空間へと掃除していけば、最後のホコリが行き場をなくすにすみます。

7. 窓は外から掃除軽い汚れから重い汚れへ。ただし、窓ふきだけは 汚れのひどい外側から

まず、水拭きし、それだけでおちない汚れには洗剤を使い、さらに こびりついた汚れはこすって落とすといった具合です。

こうすれば 余計な手間をかけずにきれいにできます。ただし、窓ふきだけは 汚れのひどい外側からします。最初に 内側をふいてもどれだけきれいになったか、どこに汚れが残っているかがわからないからです。





8. 晴れて乾燥した日が掃除日和。曇りの日には窓ふきを

晴れて乾燥した日は、掃除をかけたとき、部屋の中にホコリが、床や家具につきにくく、水拭きをしても乾きがいいなど、まさに掃除日和。
ふだんは 手が回らない押し入れ内や、じゅうたんの拭き掃除なども 思い切ってやっちゃいましょう。
ただし、窓ふきだけは 曇りの日に。というのも、窓についた汚れが湿気を吸引してゆるむため、汚れが落ちやすいからです。

9. 掃除のあとは しっかり換気

掃除中はもちろん、掃除の後も窓を開けたままにして、しっかり換気することを忘れてはいけません。換気の時間は、掃除の種類によって調節をしましょう。水をつかう掃除ほど、換気時間を長くです。

10. ブラシ靴や洋服についてくる汚れを 家の中に持ち込まないように気をつける

玄関には 洋服ブラシと靴ブラシをセットにして置き、部屋に上がるまえに ブラッシングをして汚れを落とす習慣をつけると効果的です。



★らくらく掃除のコツ



1. ものを持ちすぎず、いつでも整頓

本当に必要なもの、今必要なものを中心に厳選して整理することが大切です。掃除上手の女性は 生活術にもすぐれているといえそうです。

整理整頓ができていて、すっきりした部屋なら、掃除機もかけやすく、掃除したあとも きれいに見えるというわけです。



2. ○○しながら いっしょに掃除

たとえば、歯をみがきながら 洗面台をみがく、テレビを見ながら画面をふく・・・など。トイレは 使ったついでに チョコッチョコツと掃除。そうすると、改めて掃除する必要もないので とても楽です。気楽に考えましょう。掃除上手は、手早く、楽しく、ラクラク・・・がキーワードです。

3. 定期的に友達を招いてキレイ度を、チェック

人に見られている人が どんどんきれいになっていくように、部屋も ときどき人に見せるときれいになります。友達がくる前にポイント掃除。見えるところだけ掃除するというだけでも、大きな前進です。友達を呼ぶことは 掃除のきっかけを作り、掃除を自己満足に終わらせない よい機会です。

