



リフォームかわら版



＜発行＞
株式会社 ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目2-3

キレイな浴室で快適なバスタイムを♪

清潔な浴室は気持ちが良いですね。でも一気に掃除するのは大変。少しずつ、お手入れしてみませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「浴室の掃除」です。

毎日使う浴室の掃除のポイントをご紹介します。

中性洗剤と塩素系漂白剤を汚れによって使い分ける

床や壁、浴槽、排水口の通常の掃除は、中性洗剤とスポンジで優しく落とします。排水口のヘアキャッチャー、排水トラップ、浴槽の追い焚き口やそのカバーも中性洗剤と歯ブラシなどできれいにしましょう。

頑固なカビは、塩素系漂白剤を塗り付け、キッチンペーパーやラップを貼り付け30分程おくと落ちやすくなります。パッキンやドアの下のくぼみなどは、たれずに密着するジェル状の漂白剤がおすす。カビ掃除の際にゴシゴシすると、素材に傷がつき、汚れやカビが入り込みやすくなるので避けましょう。また、塩素系漂白剤は、金属部分に付くと変色や腐食の恐れが



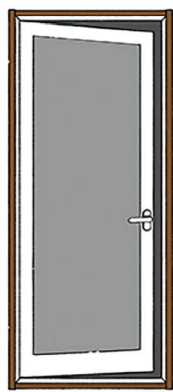
塩素系漂白剤はゴム手袋やメガネ、マスクなどをしてご使用を。

あり、酸性のものと混ぜると危険なので、ご注意ください。
浴室を使用後、吸水スポンジやスクイーズで水気を取ると掃除の負担が軽くなります。

気になるところの汚れを解消しましょう！

浴槽の青っぽい汚れは「銅石鹸」といい、給湯器や風呂釜の配管に使われている銅が水に触れることで溶けだ

した銅イオンと石けん、皮脂などが結合したもの。軽い汚れは中性洗剤で、頑固なものはクリームクレンザーをスポンジに適量つけ、優しく磨き、水で落とす、これを4〜5回繰り返して、少しずつ汚れを落とします。もらいさびの赤茶色の汚れもクリームクレンザーで落とします。



水気の拭き取りはドアまわりも！パッキンやレールにカビや、カルキなどアルカリ性の汚れが蓄積するとやっかいですよ。

追い焚き配管内の掃除は、浴槽の追い焚き口のカバーを外し、追い焚き口の上から5〜10センチ程度にぬるま湯をばり、専用の洗剤か、酸素系漂

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは左をみてね！

白剤が主成分の洗剤を水の量に対して300〜500gを目安に、お湯に溶かして入れ、50℃ほどまで追い焚きし、2〜6時間程度放置。お湯を抜き、また同じくらい水を溜めて追い焚き。これを3回ほど繰り返して、汚れが出ないことを確認したら、浴槽をよく洗いましょう。ついでに、洗面器や浴用の椅子などを一緒に入れると汚れが落ちやすくなります。

鏡はまめに中性洗剤とスポンジで落とすことで、汚れの蓄積防止に。頑固な白い汚れは、クリームクレンザーで優しく磨くのも良いでしょう。汚れにくく、曇りにくい特殊コーティングしている鏡は、コーティングがはがれる恐れがあるので、取扱説明書を確認してからお手入れを。
水栓の整流網も定期的なお手入れを。キャップを外して整流網を取り出し、歯ブラシなどで洗い、水で流し



洗剤やクリームクレンザーは浴室専用のものや、住宅用なら説明書きで、浴室に使えることを確認してから使しましょう。

体の不調は免疫力低下のサイン!?

住まいの快適レポート

病原体から身を守ってくれる働きを担う免疫力。どこか不調を感じたら、免疫力低下の疑いが。その要因を探して、健康維持に努めましょう。

生活習慣を見直して、免疫力アップ!

健康を左右する免疫力とは

ウイルスや細菌など、体にダメージを与えるさまざまな病原体の侵入を防ぐ免疫力は、健康維持に欠かせない最強の味方です。人間の体にもともと備わっている防御パワーが低下する最たる要因のひとつが不規則な生活にあると考えられます。

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- 睡眠不足
- バランスの悪い食事
- 運動不足
- ストレス
- 加齢
- 過度のアルコール摂取

免疫力アップに心がけたい生活習慣

生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って、家にこもりがちになっていませんか? 免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろんですが、免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われるため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40°Cくらいのぬるめの湯に15分ほど浸かり、リラックス。質のよい睡眠に欠かせない要素です。

パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- ① 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を取る。
- ② グラタン皿に①を入れて、味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ ②の上にミックスチーズ適量をのせて、220°Cのオーブンで10分ほど焼く。

ストレスをためない

ストレスは大敵。趣味に興じたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心穏やかに過ごしましょう。いつも笑顔を絶やさないことを意識。



オススメ商品 サティスGタイプ

トイレのひとつときを、もっと気持ちのいい時間に。



©株式会社 LIXIL

もっと上質に、もっと優美に。サティスGタイプは、トイレで過ごす「時間」を深めます。

おすすめ機能 泡クッション

泡で飛沫を抑え、お掃除ラクラク。男性立ち小用時の飛沫汚れや着水音を低減します。



©株式会社 LIXIL

ワイドスクエア便座

幅が広くゆったり座れる便座なので、くつろぎやゆとりある空間へ♪トイレで過ごす時間を豊かにします。



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251