

## 加湿器はこまめなお手入れが重要！



新型コロナウイルスの流行とともに、乾燥する冬場以外の季節でも加湿器の重要性が高まっています。しかし、快適に使うにはこまめなメンテナンスが必要で、それを怠ると室内に雑菌をばらまக்கும்ことにもなりかねないため、注意が必要です。

加湿器の水は、塩素殺菌された水道水を使うのが前提で、加湿器内で殺菌効果が続くのは1日程度とされています。水を放置すると雑菌が増え、カビや悪臭、ぬめりの原因になります。お手入れの基本は、毎日タンクの水を取り換え、タンク内も水ですすぎ清潔に保つことです。

フィルターにファンで風を当てて水蒸気を出す気化式は、水道水に含まれるカルシウムなどのミネラル分が蒸発せずに残り、水あかとなってフィルターなどに付着し、放置すると目詰まりを起こして性能が落ちてしまいます。水あかはアルカリ性なので、1か月に1回程度はクエン酸水できちんと掃除をすることが大切です。

加熱式は水をヒーターで沸騰させて水蒸気を出すので、雑菌が繁殖する可能性は低いのですが、タンクの水は毎日交換して頂きたいと思えます。また、タンク内に水あかが溜まりやすいので、定期的な掃除も必要です。加湿量が多いことから室内の窓や壁が結露を起こしやすく、カビの原因になります。湿度計を見て、運転を調整することが重要です。

超音波式は、超音波振動子という装置で発生する細かい振動によって、水を霧状のミストにして出しています。比較的安価な製品が多く人気が高い反面、水あかとなる成分も水と一緒に出るため、床や近くにある家具などに成分が付着する場合があります。さらに、水タンク内でカビや雑菌が繁殖すれば、これらも拡散させてしまう恐れがあります。このため、水のこまめな交換や清掃が欠かせず、抗菌加工などが施されていても過信は禁物です。

加湿器を掃除や消毒をせずに使うと、水を交換しても5日後には雑菌が増殖するという研究結果もあります。清潔に保ち、安全に使うように心がけたいものです。

## <今週のオススメレシピ♪新じゃがいものパセリソース★>

【材料(2人分)】

新じゃがいも(2個) パセリ(1束) 塩(小さじ 1/2) ごま油(大さじ1)

【作り方】

- ①新じゃがいもは皮つきのまま蒸し器に入れて蓋をし、強火で5分、弱火で20分蒸して火を止め、そのまま10分おく
- ②パセリをみじん切りにし、塩・ごま油で和える
- ③①を器によそり、②をかけたら出来上がり！



## 毘楽倶楽部にニューフェイス！？

4月から毘楽倶楽部に新しいスタッフが加わりました。

理学療法士の佐藤友美さん(写真右側)と健康運動指導士の堀切由香さんです。どうぞよろしくお願ひします。



～佐藤さんからのコメント～

これまでは介護老人保健施設で入所・通所の利用者様のリハビリに携わって来ました。

これからは皆さんのトレーニングのサポート、パーソナルトレーニング等の場面でお会いすることになりますが、どうぞよろしくお願ひします！

皆さんの顔と名前を早く覚えられるように頑張ります★

～堀切さんからのコメント～

初めまして。そしてお久しぶりです。コロナ禍の中、運動が健康な体と心を作るという事を改めて実感し、4月より再び毘楽倶楽部で、皆さまの健康づくりのお手伝いをさせて頂くことになりました。

感謝の気持ちと学びの心を忘れずに、楽しく皆さんと、運動していきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひします！

こちら、3年前の堀切さんです。

時の流れ…

あんまり感じないですねー

