



アレルギーを軽くする収納術

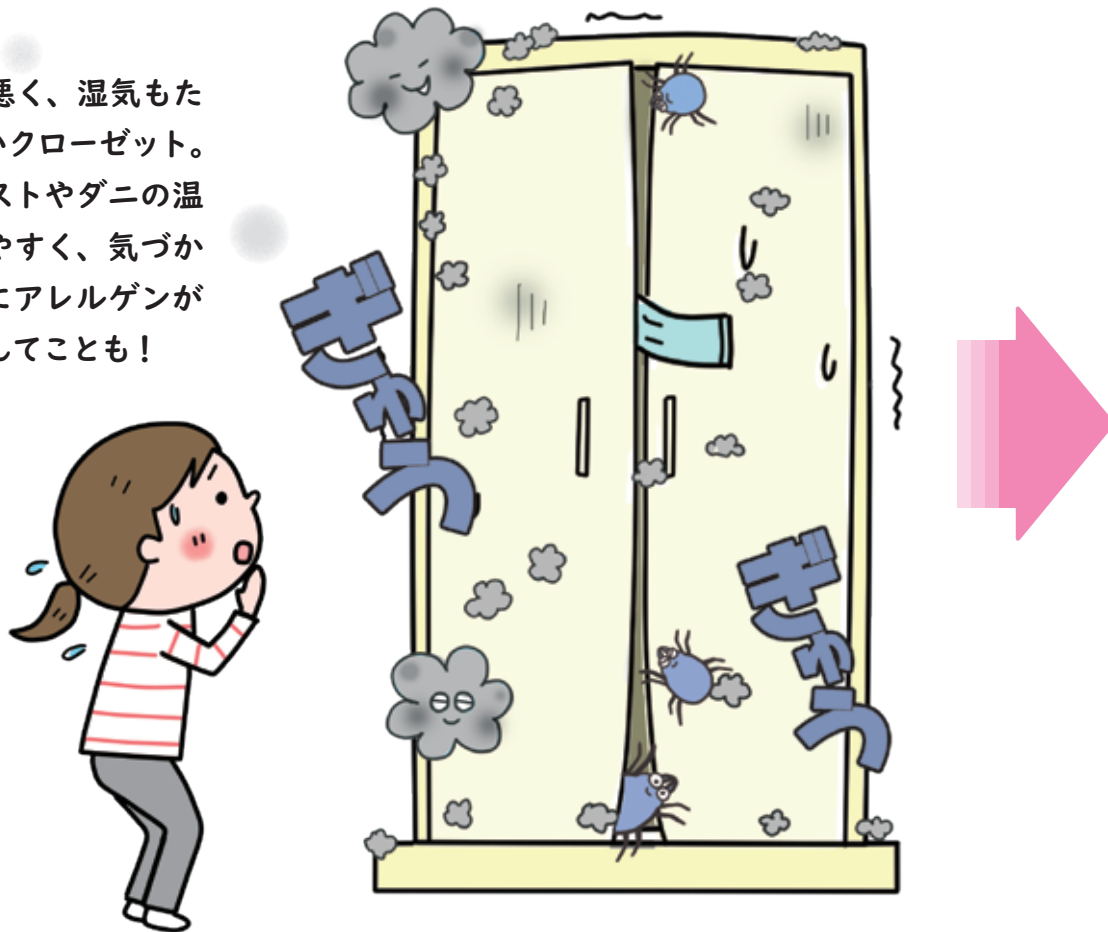
クローゼット編



モノがぎゅうぎゅうにつまったクローゼットや押し入れは、ハウスダストやダニのパラダイス。湿気もたまりやすく、住環境改善のためには見逃せない場所です。アレルギーを軽くするため、少しずつでも片付けていきましょう。

モノでいっぱいの中は見た目だけでなく健康にも悪影響

風通しが悪く、湿気もたまりやすいクローゼット。ハウスダストやダニの温床になりやすく、気づかないうちにアレルギーが大発生なんてことも！



すっきりしたクローゼットは見た目だけでなく体にもよい効果が生まれる

収納ボックスはふた付きを

ホコリ対策にもなり、出し入れも簡単

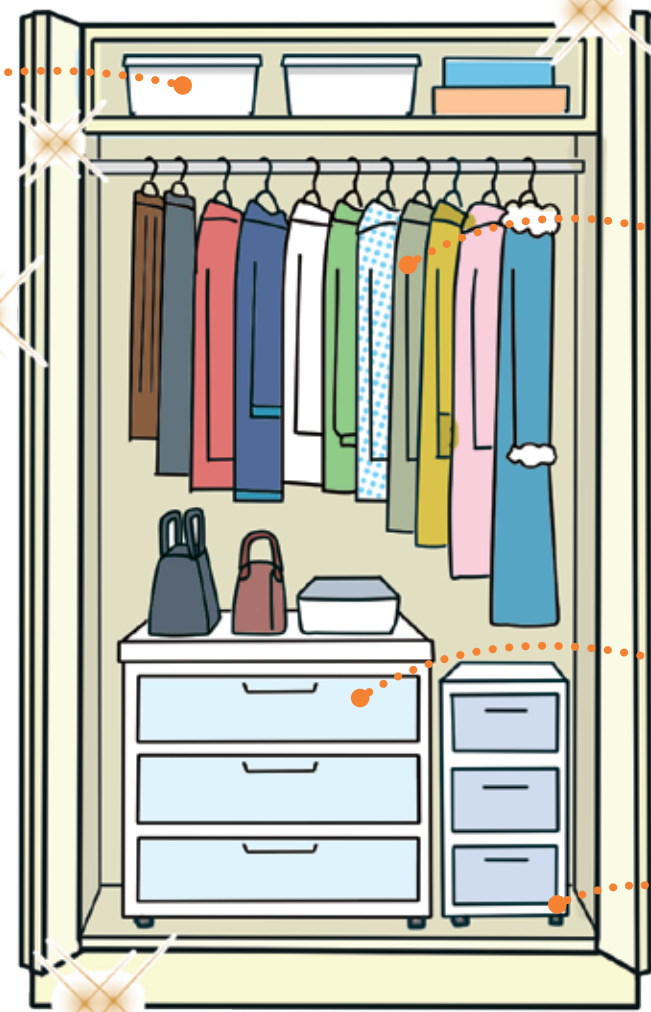
8割収納をめざす

空気が通るすき間を確保することで湿気対策に

衣類ケースを活用

ホコリ対策だけでなく、中にしまうことでハウスダストの発生を減らす効果も

キャスター付きなら奥のそうじがスムーズ。湿気対策にも



アレルギー対策術

湿気・カビ対策

湿気対策には換気が大切。扉を常に少し開けておく、ときどき扇風機で風を送るなどの工夫を。湿気は上から下にたまりやすくなります。除湿剤や除湿器を置くときは一番下がよいでしょう。ハンガータイプの除湿剤は、ウールなど水分を含む天然素材の除湿に効果的です。脱いだばかりの服は汗や水分を含んでいます。しまうときは1日、干してからにしてください。



虫対策

衣類に虫を寄せつけないためには、洗濯→収納が基本です。防虫剤を使うときは、除湿剤とは逆に上のほうへ置くと、薬効を全体に行き渡らせることができます。アレルギー体質の人は医師に相談を。防虫剤の代わりに楠のチップや赤トウガラシなどを使う人もいます。シーズンが終わった衣類だけに防虫剤を使うのも一手。しっかり密閉し、出すときは、衣類に風をあてて成分を十分にばらまきましょう。



アレルギーを減らす収納術

衣服を取り出して掃除

クローゼットのものをいったん取り出して、中をしっかりと掃除します。つぎに、着なくなった服など不要ものをチェック。残すものは、衣類ケースやラックを活用すれば、ハウスダストの付着もしにくくなり、お手入れも簡単になります。



不要な服を断捨離

ハウスダスト発生の大きな原因は、衣類の繊維くず。「服を減らす＝ハウスダストを減らす」と考えましょう。捨てるのはちょっと…という場合は、人にゆづったり、フリーマーケットやネットオークションに出したりという手もあります。