

## 湿気に負けない！生活の知恵袋。

この季節はジメジメする日が続きます。

そんなときでも  
すっきり！

### 今回は除湿機を使わず 除湿を行う方法を紹介します♪

#### ①除湿機に頼らず除湿！

【必要なもの】

ペットボトル（2L） 受け皿やタオル等

1. ペットボトルの7分目まで水を入れる。
  2. 冷凍庫で凍らせる。
  3. 凍らせたペットボトルの下に受け皿やタオルなどを敷き、部屋に置く。
- ★部屋内の湿気が、ペットボトルの周りに水滴となり除湿効果が得られます。今日からでも簡単にできる方法です！

#### ②消臭効果あり！簡単除湿

【必要なもの】

新聞紙数枚

- ・丸めた新聞紙を靴の中に入れる、洗濯物を部屋干しする際に転がしておく。
- ★新聞紙は昔から湿気取りの代用品であり、消臭効果も期待出来ます。
- ※湿気を含んだままの新聞紙を靴の中に入れておいたままにするとカビの元になってしまいます。マメな交換が必須です！

#### ③竹炭を使った除湿

【必要なもの】竹炭

- ・置いておくだけで除湿、消臭の効果有りとても重宝します。竹炭は天日干し、煮沸し乾燥等すれば効果が復活して半永久的に効果が持続すると言われています。
- ※製品により異なる場合があるので購入時は注意！

生活の知恵袋、  
今日からも  
活かそうです



訪問看護では日常生活の援助や医療行為を行っています。家族や近所でお困りの方はございませんか？  
どんな相談もお気軽にお電話ください。

#### 管理者のひとりごと



7月1日より、待ちに待った24時間体制が始まります。看護スタッフが一人となり、ご利用者様の不安解消を目指していきたいと思っています。何かありましたら、相談してください。理学療法士も2名おり、リハビリも力をいれておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

【発行元】

訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷  
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2016.7.1現在)