

スーパー主婦直伝！ 極上洗濯ライフ！

<http://www1.nhk.or.jp/asaichi/2014/06/04/01.html>

生活術の達人・スーパー主婦の知恵と力を借りて、暮らしのお困りごとを解決するシリーズ。

今回は、この時期の大問題「洗濯」のお悩みを解決します。極上の洗濯ライフを実現して、洗濯が好きになるかも？！

伝説のスーパー主婦のワザ

友の会の洗濯グループには、50年前から活躍し、洗濯の基礎を確立した堀志津さんという「洗濯の神様」がおり、そのワザは今でも受け継がれています。しみ抜きに関しては、一度で全部キレイに落ちなくても、洗濯のたびに繰り返していくことで、しだいに落ちてきれいになっていくといいます。

一度で無理に落とそうとすると、周りの生地を傷めたり、生地の色が抜けたりする恐れがあるので、あえて最後まで落とさないのが堀さんのワザを受け継ぐ友の会流です。

洗濯機でシミや汚れが落ちない

洗濯機に放り込んで終わりだと、落ちない汚れがあります。

食べこぼしや泥汚れなど、激しい汚れが付いたものは、下洗いをしてから洗濯機に入れればキレイに落ちます。

そんなときにお勧めなのが、プリン状せっけんです。

ゲル状なので汚れに絡みつきやすく、子どもにも楽に使えます。

油性ペンなどのシミは洗濯機に入れる前にひと手間かけて、

汚れの部分にプリン状せっけんをこすり込んでおくのがおすすめ。

あとはそのまま洗濯機に入れて普通に洗濯します。靴下は、脱いだときに子ども自身にこの下洗いプリンをしてもらうように決めるのがお勧めです。両手に手袋のように靴下をはめて、プリン状せっけんをとり、手を洗うようにこすりあわせます。子どもの習慣にもなり、主婦の手間も省けます。

靴下の下洗い、ありとなしで同じように洗濯機で洗った実験の結果。



プリン状せっけんの作り方

ぬるま湯（30度～50度）500ミリリットルに

粉せっけん50グラムを加えて混ぜ溶かします。3時間以上おいて冷えれば出来上がりです。

せっけんの材料の油の違いや、温度やせっけんの分量などによって、プリン状だったりドロドロだったりしますが、洗浄力に違いはありません。

※合成せっけんは不向きです。成分表示に純せっけん分と、アルカリ剤（炭酸塩）がある、お湯で溶かすタイプのシンプルな粉せっけんがお勧めです。

※皮膚の弱い方は手荒れに注意してください。

のりスプレー

付いた汚れを落ちやすくするアイテムが、洗濯のりです。100円ショップで売っている液体のり大さじ2を、水500ミリリットルに溶かして、脱水後干した衣類のよごれがつきそうなか所にスプレーしておきます。コーティングされて、そのあとよごしても、よごれが繊維の奥まで入らずに、洗濯でのりと一緒に衣類からはがれやすくなります。洗濯のりは、衣類をパリッとさせるために使いますが、この場合は、通常ののりとして使う分量より2倍以上薄めて使うのがお勧めです。

ニオイ撃退

消臭効果・シミ抜き・漂白・殺菌作用・油污れへの強さ、これらをすべて持ち、洗濯においてはオールマイティに活躍できるのが、過炭酸ナトリウム。ドラッグストアやホームセンターで粉末の「酸素系漂白剤」として売られていることが多いものです。

消臭

実験では、加齢臭のついた枕カバーを、お湯（40度）1リットルにつき大さじ2の過炭酸ナトリウムの割合で作った液に20分つけ置くことで、消臭することができました。さらに、水30リットルにつき大さじ1のクエン酸を加えた水ですすぐことで、残っていた臭いもとれて、無臭に近い状態になりました。

洗濯槽の掃除

さらに過炭酸ナトリウムのほかにないよさは、洗濯槽の掃除ができること。

お湯（40度）10リットルにつき100グラムの過炭酸ナトリウムの割合で、洗濯機に入れて、衣類を入れずに「洗い」で20分程度回します。洗濯槽にこびりついていたカビが浮いて出てきます。

このカビは、衣類に残る生乾きの臭いの一因です。出てきたら排水して何度かすすぎますが、カビが多いときには、ネットなどですくい取るのがお勧めです。一度これをやって洗濯槽をきれいにしたら、月に一度くらい過炭酸ナトリウムで洗濯することで、カビが出ることなくキレイをキープできます。

シミ抜き

コーヒーやケチャップなど、色素が残ったシミの漂白も得意分野です。シミの部分に過炭酸ナトリウムの粉末を乗せ、そこに上から水をスプレーして、しばらく放置します。水ですすげば落ちます。強い色素で落ちきらなかった場合は、洗濯をするごとにシミ抜きを繰り返すことで、しだいに落ちてゆきます。

※酸素系は強力なので、色落ちや布地のいたみに注意してください。

ウールや絹などアルカリに弱い繊維の洗濯・漂白にも注意。アルカリ度が高いので手荒れなどに注意してください。

白シャツキープのひみつ

白いシャツを白くキープするための洗濯道

1. 襟と袖口は下洗い
2. ポケットの中のホコリを歯ブラシでかき出す
3. 洗濯は、色柄ものや汚れが多めのものとは分ける

できれば白シャツだけで先に洗う

形態安定シャツをアイロンなしでシワなく仕上げる方法、「ダラ干し」

洗濯機で洗いを済ませたら、シャツを取り出し、手ですすいでそのままハンガーにかけて干します。ダラダラと水がしたたるので「ダラ干し」と言われています。形態安定シャツの天敵が脱水。すすぐ前に取り出して脱水を避け、水の重みで繊維を伸ばすことで、形態安定の機能を生かします。



その他Q & A

1. スパンコールやビーズは、ドライクリーニングをしないと茶色く変色する場合があります。

家で洗う場合は、水6リットルに大さじ1の中性洗剤を加え、手で押し洗いします。すすいだあと、ポイントは脱水。飾りを守るためにも、タオルでくるんだ状態で洗濯機の脱水にかけます

2. 夏のおしゃれ着などで、汗をかいたので洗わないと気持ち悪いけれど、何度も洗って傷むのも心配です。

そんなときにおすすめなのが、友の会で「汗の始末」と呼ばれる方法。服を脱いだらすぐに、バスルームでハンガーにつるし、シャワーをかけて、水がしたたるくらいにぬらします。そのまま乾くまで放置。

ワンピースの場合は、逆さにして汗をかいた上半身だけをぬらします。汗は水溶性なので、こうすることで、汗じみを防ぐことが出来、また生地のいたみもおさえられ、気持ちよく次も着ることが出来ます。

ただし、数回に一度は、皮脂汚れを落とすために洗剤で洗うことが望ましいといえます

片づけが面倒という場合のアイデア

1. お支度カゴの活用

取り込んだ洗濯物が、片づかずに出っぱなしという原因は、しまう場所が入れにくくなっているか、家族ごとに仕分けする手間が大きい、という2つが考えられます。

なので、まずはしまう場所を入れやすく整理します。番組では4歳の女の子の専用の置き場を設け、トップス・ボトムス・小物類（くつしたや下着など）の3つの引き出しを作りました。1つの引き出しから1つずつアイテムを選んで、その子専用の「お支度カゴ」に入れて、着る物を自分で選べるようにします。この「お支度カゴ」に、取り込んだらざっくり畳んで入れておけば、その先は子ども自身にまかせることができ、主婦の片づけストレスは大きく減ります。

2. 家族個人別ネットの活用

洗濯機に入れる前から、洗濯物が家族ごと分かれていると、取り込んでからしまうまでの面倒くささが大きく減ります。便利なのが洗濯ネット使い。1人につき1つの専用ネットを決めて、服を脱いだら、各自自分のネットに入れてもらいます（下洗いが必要な物だけは別に）。

ネットの大きさは、だいたい1人分の衣類1回分を全部入れて上部をつまんで持ち上げたとき、数センチ程度のスキマができるくらいの、余裕を持った大きさにします。ただ、大きすぎると中でネットがよじれるので注意します。ネットに入れたまま洗濯機で洗い脱水し、そのまま干し場へ。

これで乾いて取り込むときに、ざっくり畳みながら、家族それぞれの「お支度カゴ」に入れていきます。そのカゴは、本人たちに任せ、しまってもらいます。洗濯の見えにくいストレスを激減させるこの方法は、片づくように暮らしが変わっていくきっかけとしてお勧めです。

股関節のお話の続き

股関節痛と関連する仙腸関節セルフチェック法

1. 手すりになるようなイスなどを用意する。
2. 上半身が傾かないように、腰をおろす。
3. 腰をおろす途中で、脚のつけ根やお尻に痛みを感じたら、仙腸関節が不調である可能性があります。

※ひざや股関節に痛みを感じる人は、無理をしないで下さい。