

ぐっすり
快眠!

寝具のお手入れ法

ようやく寝苦しい夏が去り、ぐっすりと眠れる秋の到来です。健康に毎日過ごすには、しっかりとした睡眠が必要です。そこで、今回は睡眠に不可欠な大切な寝具のお手入れ方法をご紹介します。

羽毛ふとん

日頃の お手入れ

月に1~2回干します。目安としては、夏は表と裏を各30分、冬は各1時間です。取り入れる際には、広げて四方を1カ所ずつつまみ、2~3度上下に振り、偏りを整えましょう。

保管の 仕方

通気性の悪いビニールケースや圧縮袋は避けましょう。陰干しして湿気を逃し熱をとってから、使い古したシーツなどに包んで保管。その時、防虫剤と一緒に入れるといいでしょう。

綿・合繊・羊毛ふとん

日頃の お手入れ

カバーを掛けたまま干しましょう。干す時間は、午前10時から午後3時の間で、綿は1週間に1~2度・3~4時間、合繊は1週間に1度・2~3時間、羊毛は2週間に1度・2時間程度が目安です。

保管の 仕方

綿・合繊・羊毛ふとんも、羽毛ふとんと同様です。

毛布

日頃の お手入れ

風通しのよいところで、直射日光を避けて陰干し。毛並みに沿ってブラッシングすることで、ホコリが取れ、なめらかで風合いがよくなります。洗濯は、取り扱い絵表示を確認してから、家庭、もしくはクリーニング店で行いましょう。

保管の 仕方

長期間保存する場合は、ドライクリーニングや家庭で洗濯を行い、風通しのよいところで干し、保管。純毛毛布やシルク毛布の虫くい対策は防虫剤の使用がおすすめです。

タオルケット

日頃の お手入れ

汗を吸収してくれるタオルケットは、こまめに洗ってきもちよく、清潔に保ちましょう。洗濯は、ホックやファスナーなど引っかかりやすいものが付いた洗濯物や、色落ちする物とは一緒に洗わないようにしましょう。脱水後、湿ったまま放置すると、シワや臭い、色のトラブルの原因になります。

カバー・シーツ

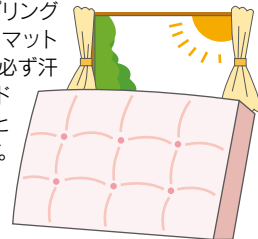
日頃の お手入れ

汗や脂を直に吸収するカバーやシーツは、特にこまめに洗濯してください。ふとんを汚す原因にもなります。ファスナーの付いているタイプの場合は、裏返しにしてファスナーを閉じて洗うと四隅に溜まる糸くずや他の洗濯物の混入を防げます。干す前に、小さくたたんでたたき、シワを伸ばして自然乾燥させましょう。

マットレス

日頃の お手入れ

湿気を逃す必要があるため、天気の良い日に窓を開け放し、シーツなどを取り外し、マットレスを立て掛けて風を当てるようにしましょう。また、時々上下を置き換えたり裏返したりするとスプリングが長持ちします。マットレスを使う時は、必ず汗を吸収するベッドパッドを敷くことをおすすめします。



from バックナンバー

第253号「快眠できる寝室づくり」も合わせてご覧ください。