

# 眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



## 寝具の使い方とお手入れ方法

寝具について⑩

快眠情報

# Vol.20

毎日使う寝具だからこそ、いつも清潔にして気持ちよく眠りたいもの。  
ていねいに扱い、こまめにお手入れすることを心がけましょう。

★**きちんとていねいに扱えば、  
気持ちよく眠れて寝具も長持ち！**

よく晴れた日のベランダは寝具たちの花畑。でも、なかには直射日光をあびてはいけないうものもあります。素材を確認し、「取扱い絵表示」や「注意書き」にしたがって正しいお手入れをすることは、寝具を長持ちさせるヒケツです。

一般的なお手入れ方法は以下のとおりです。

### ●こまめに干しましょう

天気の良い日には干して、汗などによる湿気を逃がしてください。時間は午前10時頃～午後2時頃までの間の約2時間。午後3時を過ぎると空気中の湿気が多くなるので注意。干したあとは掃除機をかけてダニ防止にもなります。

\*羽毛ふとんや羊毛ふとん、まくらなど、詰めもの素材によっては日光が苦手なものがあります。取扱い絵表示をよく読んでください。

### ●しまい方は重い順に

たとえば「マットレス→敷きふとん→毛布→掛けふとん」の順に。マットレスや敷きふとんなど重い寝具は押し入れの下段、毛布や掛けふとんなどは上の段に分けておくと、朝晩の上げ下ろしもラクです。

### ●使わないときは…

季節によって使わないふとんは、干して湿気を逃がしてから、ふとん袋や使い古しのシーツなどに包み、防虫剤を入れて湿気の少ないところにしまってください。押し入れなどはスノコを敷くと、湿気を抑えられます。

## ■羽毛ふとん

### ●必ず専用カバーを

汚れを防ぎ、羽毛ふとんの風合いを保ちます。

### ●おやすみ前に軽くたたく

中の羽毛が平均化され、ますます心地よく眠れます。

### ●日に干すときは必ずカバーを

羽毛ふとんは吸湿性・放湿性にすぐれているので、風通しのよい日かげに干すだけで十分。日に干す場合は必ずカバーをつけて干しましょう。干せないときは、窓を開け放し、椅子の上などにかけて湿気を逃がすようにしてください。しまうときは羽毛ふとんを一番上にします。

### ●汚れたときは？

ぬれタオルで軽く拭き落とします。ひどい汚れは、取扱い絵表示をよく確認し、信頼できるクリーニング屋さんへ。

### ●羽軸が突き出てきたら……

ミシン目などから、先の鋭い羽軸が突き出てくる場合があります。無理に引き抜いてしまうと穴が大きくなり、次々と羽軸が突き出てしまう原因に。引き抜かず押し込んでください。

## ■真綿ふとん

### ●必ずカバーを

側地のいたみや汚れを防ぎ、衛生的です。

### ●日に干すときは必ずカバーを

真綿ふとんは放湿性にすぐれているので、風通しのよい日かげに干すだけで十分。日干しする場合は直射日光があたらないよう、必ずカバーをつけましょう。取り込む際にはブラシなどで軽くホコリを払う程度に。強くたたくと、わたの繊維がちぎれたり、側地をいためます。

## ■ウール毛布／アクリル毛布

普段はときどき風にあてるだけで十分。洗濯する場合は、ウォッシュブルタイプ



は家庭で洗濯できますが、それ以外は品質・取扱い絵表示にしたがってドライクリーニングへ。

しばらく使わない場合は、風通しのよい日陰でよく乾かし、軽くブラッシングしてから、使い古しのシーツなどに包み、防虫剤を入れて湿気の少ない場所にしまってください。

## ■綿毛布

綿毛布は洗濯機でまるごと洗えます。仕上げに柔軟剤を使用すれば、乾きあがりもやわらか。変色を防ぐためにかげ干しをして、乾いたらていねいにブラッシングしてください。毛並みが揃い、ツヤも出ます。

## ■まくら

ふとん同様にこまめに干したり、ふとん乾燥機を使って湿気をとるようにしましょう。素材によって日干ししてよいもの、かげ干しでなければいけないもの、洗濯機で丸洗いできるものなどがあります。取扱い絵表示を見て正しく手入れしてください。そば殻やパンヤは年に1回は新しいものと取り替えましょう。