

「**すこやか**家づくり」のシステム工法／自立と介護の家づくり

有限会社 ケアライフ・システム

〒601-8335 京都市南区吉祥院砂ノ町16

Tel (075) 693-0333

Fax (075) 202-8455

<http://www.care-life.info>

(2009/01・02月号)



今年のお正月はどのように過ごされましたか。

はや1月も終わろうとして『寒』真っ只中！最も寒さの厳しい季節です。あちらこちらからインフルエンザに感染した人の話が聞こえてきます。予防に勝る治療無し。

1. 栄養と休養を充分にとる
2. 適度な温度、湿度を保つ
3. 外出後の手洗とうがいの励行



安全な洗剤・添加物 etc. : 重曹

本来なら、年末にお掃除の特集をして、そこでご紹介をするところなのですが、いつもタイミングが悪くて申し訳ありません。

重曹：IUPAC 名は炭酸水素ナトリウム。別名重炭酸ナトリウム、重炭酸ソーダ、ふくらし粉、 $\text{Na}^+ \text{O}-\text{C}(=\text{O})-\text{OH}$
一般的には重曹。組成式は NaHCO_3 。用途は多岐にわたっています。

洗浄・脱臭：研磨効果や鹼化効果から、茶渋落とし、油污れ・焦げ落としとして効果を発揮します。

酸性の臭いに対して脱臭効果があり、肉・魚臭さを消したり靴箱の脱臭剤に使用したりできます。水の劣化を防ぐ効果もあり、農作物や人畜及び水生動植物に害を及ぼす恐れが無く、環境ホルモンも含まれていないため、人体にも環境にも安全といえます。

場所と具体的な掃除方法 No. 1 (できれば何回かに分けて場所毎に具多的にお知らせできればと思っています)

- 使用の方法
- ①粉末：そのまま汚れを落としたい部分に振りかけたり、布やスポンジにかけて汚れをふき取ったりする。調味料の容器(塩や胡椒等の穴の開いた)に入れて使うと便利です。
 - ②水に溶かして：水1カップに対して重曹小さじ2杯程度を入れ解けるまでよく混ぜる。スプレー容器に入れておくとすぐに使えて重宝します。
 - ③ペースト状：水と重曹を1:2くらいで混ぜ合わす(汚れの程度にあわせて重曹の量を増やす)。乾くと固まるので必要量をそのつど作る。

〈浴室〉 バスタブの掃除：浴槽に付いた水垢を落とすには、湿らせたスポンジに重曹の粉末をかけこすり落とします。しつこい汚れの場合は、水でなく酢でスポンジを湿らせ重曹の粉末をかけて掃除します。最後に水で洗い流します。(木製の浴槽には使えません)

壁・床の掃除：こびりついたカビや汚れの場合、ペースト状の重曹(水と重曹を1:2くらい)を塗りつけて暫く放置します。その後、古歯ブラシやスポンジでこすり、水で洗い流します。

洗面器・イス：湿らせたスポンジに重曹の粉末をかけこすり落とします。お湯で2倍に薄めた酢や薄いクエン酸水をスポンジにつけてこすっても同じような効果があります。

※入浴の後には石鹸の泡・汚れを少し熱めのお湯で流し、布または使用後のタオルで水気を拭き、窓を開けるか換気扇をまわして換気をよくしておくことが大切です。

面倒なように思いますが、これをしておくと水垢やカビの繁殖を抑えることができます。

食 用：食品添加物として用いられます。ベーキングパウダーなどとして調理に使われるほか、山菜のアク抜き・臭み取り、豆などを軟らかく煮る、冷凍エビの食感改善などにも使われています。ビスケット類やソーダ飴にも使われています。

炭酸水素ナトリウムとクエン酸を混ぜると炭酸水が作れます。レモンや砂糖を加えて簡単に炭酸飲料を作ることができます。

ただ、大量に摂取すると血液PHを上昇させることがあります（アルカローシス）。

消 火 剤：粉末化し、無水ケイ酸やホワイトカーボンを加え、金属石鹸やシリコンオイルをコーティングしたものが消火剤として用いられています。油火災・電気火災に適しています。安価なことから、化学消防車や消防艇の粉末消化装置に用いられています。

また、泡消火器・酸アルカリ消火器にも用いられています。

重曹には「薬用」「食用」「工業用（掃除用）」があります。工業用のものは口にすることはできません。

節分・立春

1月5日に寒に入り20日は大寒の入り。一年で最も寒さの厳しい季節になりました。

正月の行事が終わると次にやって来るのは節分でしょうか。

いまは立春の前日だけを「節分」とよびますが、元来、季節の始まりを示す立春・立夏・立秋・立冬の前日はいずれも「節分」です。

このあたりは「土用」と同じで、うなぎを食べる夏の土用ばかりが取り上げられますが、各季節の最後の18～19日が「土用」の期間です。今年は1月17日が冬土用の入りで2月3日までの18日間。（この話は後日また）立春・立夏・立秋・立冬を「四立（しりつ）」と呼びます。今の季節が終って、新しい季節が始まるので「立〇」という言葉が生まれました。

一年の長さを測るのに目印になる日があります。夏至と冬至、春分と秋分でこれを「二至二分（にしにぶん）」と呼びます。先ほどの四立と合わせて「八節（はっせつ）」ができました。これを更に細分化したものが二十四節気で、立春・雨水・啓蟄・春分・・・と皆さんよく耳にされると思います。

ちなみに、二十四節気はこの節入りの日に始まって、次の節入りの直前の日までの期間（約15日）を指していて、その日一日だけを指すものではありません。

節分会と追儺式



節分の行事は宮中での年中行事で、この日彩色した土で作った牛と童子の人形を大内裏の各門に飾りました。

追儺（ついな）式は、元は大晦日の夜に悪鬼を祓い疫病を封じる行事で、方相氏（ほうそうし）と呼ばれる鬼を払う役目の役人が金色の四つ目の面を付け、黒衣に朱の裳を着け、手に矛と盾を持ち大内裏の中を掛け声をかけながら廻りました。

「鬼は外、・・・」と呼びながら豆をまく「豆まき」は、この追儺の行事と節分の方違え（かたがえ）行事の中の「豆打ち」の儀式とが融合したものだといわれています。

穀物や果実には邪気を祓う霊力があると考えられていて、神話には、伊邪那岐命（イザナヒコト）が黄泉の国の亡者を追い払うのに桃を投げつける記述もあります。

恵方巻

ここ数年（十数年？）前から、節分の日に「恵方を向いて太巻き寿司を食べる」なんてことを言い、寿司屋やスーパー・コンビニのチラシが入ります。

これ、昭和30年代に海苔の需要拡大に海苔屋さんが考えついて宣伝したのが始まりとか。

尤もらしい意味合いもあるようですが、バレンタインデーのチョコレートみたいなものですね。

「鰯（いわし）の頭も信心から」なんて諺もあるくらいですから、「信じるものは救われる」でしょうか…。

