

毎日がすっきりライフ

vol.10

清潔に・備えてシニアの安心生活

矢吹 信子

シニア世代になると、日常生活で今までできていたことに疲れを感じやすくなったり、もの

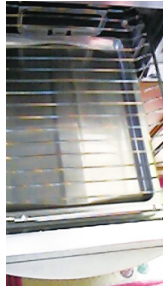
忘れが増えたりします。また、1日のうち自宅で過ごす時間も多くなり、気力体力も衰えやすくなるので、思わぬ事故を防ぐための心がけをしましょう。



ば、赤い紙に注意事項を書いて目に付くところに貼っておくと意識付け・行動

特に使用頻度の高いキッチンには要注意。コンロやグリルなどの火回りは、火の消し忘れが思わぬ事故につながることもあるため、安全確認できるような工夫を。例え

チェックが自然にできるようになります。また、汚れやすいシンクなどの水回りはこまめに掃除し、生ごみもその都度処理して衛生的に保つことでかびや匂いを抑えることができます。キッチンを整えるだけでも家の中で起きるトラブルのリスクを抑えることができ、楽しい食生活を送れるようになります。健康的



に充実した毎日を過ごすために、家の中を整えましょう。

矢吹信子さん

山口市在住。長年の主婦歴を活かせることを考え、整理収納アドバイザー1級、2級認定講師、福祉住環境コーディネーター2級を取得。現在、県内各地で各種セミナーなど開催。一人ひとりの生活スタイルと心に寄り添った整理収納の提案を心がけながら活動中。

