

file.01

Maintenance

## 24時間換気システムの実力アップ！ こまめなお手入れが、 快適・キレイ・清浄の空間を保ちます！

シックハウス問題などから現在のマンションには、24時間換気システムの取り付けが義務付けられています。せっかくの換気システムも正常に機能しなければ意味がありません。今回は、普段見落としがちな室内にある給気口の手入れ、フィルター掃除（交換）をすることで、キレイで清浄な空間を保ちましょう。



給気口は「天井」や「壁」に設けられています。丸型や四角の形をしています。

準備するモノ

マスク、掃除機（スキマノズルを使用）  
メラミンスポンジ（「激落ちくん」など）、キッチンペーパー



大きなホコリは掃除機で  
小さなホコリは水洗い

普段気づかない・気にしていなかった給気口には、思ったよりホコリがたまっている可能性があります。ホコリを取り除いて、換気システムが効率よく気持ちよく作動するよう掃除をします。フィルターは水洗いで十分ですが、気になる場合はフィルターを交換することも可能です。また、PM2.5などは非常に細かい粒子ですので、それに対応したフィルターもあります。下記に記載のフィルター販売会社に確認すれば、フィルターの種類・購入について情報をもらえます。

- 最初に、24時間換気システムをオフにします。
- 室内にある給気口の蓋を外し、中のフィルターを取り出します。
- 掃除機で大きなホコリを吸い取ります。
- 水洗いしながらメラミンスポンジで残った汚れを落とします。
- キッチンペーパーで水気を拭き取り、フィルターを乾燥させます。
- 給気口のホコリを掃除機で吸い取ります。
- 残った汚れを水を含ませて固く絞ったメラミンスポンジで落とし、ペーパータオルで拭き取ります。
- フィルターが乾いたら、フィルターと蓋をはめ、換気システムをオンにします。

準備するモノ

水、メラミンスポンジ、ペーパータオル



壁の汚れ落としは焦らず根気よく

給気口はキレイになった！と思ったら、今度は壁の汚れが気になりますね。クロス壁には小さな凹凸があり、下手に拭き掃除してしまうと、凹部分に汚れが入り込んでしまったり、かえって汚れをひどくしかねません。どうしても気になるときには、根気よく汚れを取り除きましょう。

- 水を含ませて固く絞ったメラミンスポンジで、汚れている部分へ軽く同一方向に拭きます。ゴシゴシしたり、円を描くようにこすってしまうと、汚れが凹部分に入り込んでしまうので気をつけて。
- 壁に残った汚れを含んだ水分を、ペーパータオルでトントンと軽く吸い込ませるように拭き取ります。
- ①～②を汚れが気にならなくなるまで、地道に繰り返します。

空気をキレイに！換気口メンテナンスキャンペーン  
【キャンペーン期限：2018年1月31日(水)まで】

●換気口フィルター  
キャンペーンコード：【869723】  
フィルターは、6ヶ月に1度の定期的な交換を推奨しております。  
ご自宅の換気口の品番をご確認のうえ、お申し込みください。

【フィルター販売会社】

CoLife

株式会社コーライフ  
東京都中央区日本橋富沢町 12-16



お問合せは以下の「イエコンセンター」までご連絡ください。

0120-952-413

フリーダイヤル：9時～18時  
（日曜祝日・年末年始（12/29～1/4）・GW・夏季休暇を除く）

iecon-mask.jp

イエコンマスク



## インドアボルダリングで 気になること

これから始める方にはわからないことも多いボルダリング。  
どこのジムでも最初に簡単なインストラクションがあるので、それを受けてから安全第一に楽しみましょう。

### シューズの選び方

大抵のジムではレンタルできますが、長く続けるならマイシューズを用意したいもの。クライミングシューズは爪先に力が入る様に指先を曲げて小さめサイズを履くのが基本なので、足が痛くなりがちです。購入時はクライミングに詳しいスタッフがいる店に行って、様々なメーカーの様々なモデルを履き比べ、痛くないものを選びましょう。最初はビギナー用がおすすめですが、基本的には自分のテンションが上がるもの方がいいのでは。価格帯は大体 10,000～25,000 円で購入できます。



クライミングシューズには「スリッパ」「レースアップ」「ベルクロ」の3タイプがあります。スリッパはソールが柔らかいモデルが多く、足の大きさ、形に合わせたサイズ選びが比較的難しいタイプ。レースアップはソールの硬いモデルが多く、細かな調整ができて高いフィット感が得られるのが特徴。ベルクロは他の2つの中間的な存在で現在の主流であり、レンタルシューズもほぼこのタイプです。

- 1 スリッパ：「マーヴェリック」遊び心満載の NO-EDGE モデル
  - 2 レースアップ：「ミウラ」岩場での信頼度ナンバーワン
  - 3 ベルクロ：「スクワマ」革新的なソール形状
- ※1～3は全てスポルティバの製品

### 注意点、マナー

とにかく安全第一。マットの上にはクライマーが落ちて来る可能性が高いので、登っている人がいるときは絶対に下に入らない。マットの上では休まないこと。傾斜角度ごとに壁が区切られているので、一つの壁を一人ずつ順番に登ること。周囲の迷惑にならないよう登らない時間は壁から離れてみましょう。

ジムの話ではありませんが、最近は野外で岩場に挑戦する方が急増してチョークの汚れが問題になっています。見た目も悪いし、チョークで岩のざらつきがなくなり登れなくなってしまいます。チョークの適量、帰る前にチョークを落とすなどのマナーをジムで学んでおきましょう。

### 課題（ルート）の見方

ホールド（手足を乗せる凹凸）の中から使っているものを限定することで、課題が作られます。グレードごとに色分けしたテープをホールドに貼るのが定番方法。例えば「ピンクの四角いテープが貼られているホールドだけを使って登れば8級」などを意味しています。



### 年齢制限の有無

年齢制限を設けていないジムであれば、小さな子どもも体験可能。うちのジムには3歳のお子様もいます。若い頃からクライミングを続けている経験者で70代の方もいます。高所から落ちる危険があるのでとっさに体を動かせない高齢の初心者には危険がありますが、プライベートレッスンを実施しているのでご要望があれば対応できます。クライミング経験者がいるジムであれば同じような対応は可能だと思います。

### ジム選びの基準

実際に見学に行ってみて、ジムの雰囲気、安全面への配慮などをチェックしましょう。家や職場の近くなど通いやすい立地のジムを選ぶのもいいのでは。本格的にやりたいならクライミングに詳しいオーナーやスタッフがいるジムを選ぶこと。ホームページに経歴等を載せているジムも多いので、調べてみるのもいいでしょう。