

琉球大学学術リポジトリ

これだけはやってみましょう

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 新垣, 都代子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20617

これだけはやってみましょう

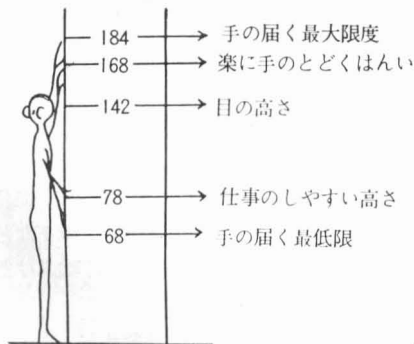
健康で、豊かな生活をしていくために、又次々に出てくる雑事のため忙しい主婦が、短い時間で家事が済ませられるようにする為に、是非「これだけはやってみましょう」と目標をかかげて、各家庭で身近にある生活の中から、いろいろな問題をとらえてこの一年を通じて、工夫し、研究し、実行に移すことにより家庭を明るくし、楽しい我家の生活にして行きたいものです。

一月は新しい年と一緒に新しくしたい事に「家事の能率と物の整理」から初めてみたいと思います。主婦が無駄な労力を使わないで、家事をこなしてゆけるようにゆきとどいた配慮が必要になって参ります。そうすることによって疲れを少なくし、働き易く、楽に仕事ができるようになります。

1. 先ずからだの使い方

- ① 立ったり坐ったりの動作を少なくする。
- ② 動きまわる距離をなるべく少なくする。
- ③ 不自然な姿勢や無理な動作をしない。

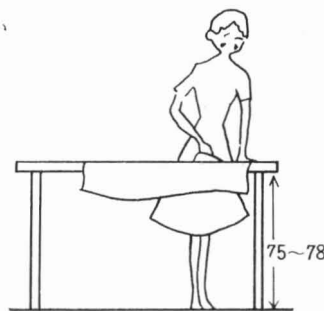
A 手の届く高さ



B 立って楽に仕事の出来る高さ



C 力を入れてする仕事



D 坐って仕事をする場合



④ エネルギー消費量を少なくする。

以上が働き易い条件になります。例えば、家事労働の中でも、洗濯やアイロンがけは疲労も大きいが余り喜ばれませんが、それは今まで洗濯台やアイロン台が工夫されてないために、しゃがんだり、又畳の上に乗ってアイロンがけをするので、すぐ背骨や腰、脚などが疲れてしまいます。それでは、いろいろな姿勢について、エネルギーの消費量を見てみましょう。

① 寝ている時の姿勢	100	カロリー
② 腰かけに坐っている時	104	ク
③ 立っている時	112	ク
④ しゃがんでいる時	155	ク

この四つの姿勢の中では、しゃがんだ時が一番多くのエネルギーを消耗することになって疲れ易いことがわかります。そこで、私達の作業の時の姿勢を正しくすることが大切になって参ります。

次に作業の姿勢を適切にするには、作業に必要な設備や



施設をよくすること、例えば、

- ① 柄の短い箒やちり取り等の柄を長くする。
- ② 作業台の高さをできるだけ楽なものにする。
- ③ 戸棚の整理についても楽に手の届く範囲にする次に作業の正しい姿勢を御紹介しましょう。(身長1.5mの人を標準にした場合)

A. 手の届く高さ

B. 立って仕事する場合の高さ

大体ひじから床までの高さよりやや低いところが適当です。

C. やや力を入れてする 作業例えば、洗濯やアイロンがけの場合は、やや低い方がよい。

D. 坐って仕事をする場合

私共の家庭における仕事の姿勢は、かかんで上半身をまげてする場合が多いですが、背中の腰の筋肉は生理的にも弱く、疲労も多く、時間も労力も無駄になります。又腰かけて出来る仕事も、ただ習慣によって立ってやってしまう事に気がつけたいものです。

2. 不必要な動作を省く

多くの仕事は、仕事の順序を変えるか省くことにより能率的にすることができます。具体的な例を2,3あげてみます。

- ① 食器を湯で洗って仕上げることは、フキンで拭くことを省き空気乾燥することが早い。
- ② 一度湧いたお湯は冷えないうちに魔法瓶にとっておくこと、又は必要な分だけお湯を湧かす。
- ③ すべて道具、器具、食器、食品などは使われる場所の近くに整理しておくことは不必要な歩行や運搬の手間を省く。
- ④ 又、食器戸棚の皿類やお碗類は沢山重ねると管理上よくない。若し下のものを取り除かなくても済むように同種類のものをよく見えるところに4~5枚位を重ねる。
- ⑤ 道具類は出来るだけ便利なものを用いるようにし、又その効力が十分に発揮できるように手入れをよくしておく事が大事なことです。
例えば、調理用の庖丁を用いて物を切るのは腕の力によって切るのではなく、刃物の刀によって切りますので、何時でもよく切れるように整備しておきましょう。

3. 仕事の結合

- ① 一日分の御飯を朝で一度に炊いておくことや貯蔵食品を週末でまとめて作っておく。
- ② 菓子の素をつくり、長い準備過程に必要な多くの器具や作業をくり返し使うことを省くことができる。
- ③ 家の掃除をする場合も一つ一つの部屋を別々に仕上げるよりも幾つかの部屋を通じて掃いてしまってから、ちりをとり拭き掃除をする場合の方が仕事を能率的にスムーズにさせるものです。

4. 仕上げ目標を変える

仕事を単純化する例は沢山ありますが、その2,3をあげます。

- ① 食事の時の食器を幾つも使わずに、なるべく一皿に盛り合わせる。
- ② お家の掃除も昔の様に毎日拭き掃除をしてびかびかにみかきをかけなくとも、清潔を保つ程度にすれば手間は省けます。
- ③ 衣類なども、下着類や成長期の子供服や平常着は既成品を用いるようにするのもよいでしょう。

5. 材料を変える

最近はいろいろの新しい材料が市販されるようになりました。

- ① ビニール製品のテーブル掛やエプロンなどは木綿やその他の材料を使ったものに比べて、洗濯やアイロンがけが省けます。
- ② テトロン、ナイロン、ダクロンの化学繊維の製品の使用によってワイシャツ、ブラウス、靴下などの手入れの暇やアイロン仕上げの手間が省けます。
- ③ 硝子製品の代りに、プラスチック製品が、使えるようになり、取扱いも便利になりました。
- ④ 罐詰、瓶詰類を使うことにより半調理の状態のものを利用して料理の手間も大分助かるようになりました。

家庭生活が能率化されるようになり、疲れを知らない若々しい、かしこい主婦になって家庭生活の管理を上手に営んでゆけますよう年の初めに心から祈って居ります。

(新垣都代子)