

- スリッパを着用する。
- 騒音が気になる場合、耳栓と耳当てを着用する。

心得 **Do not!** やるべからず

物が無いからといって、あきらめてしまう。
工夫すれば何とかなるぞ！



POINT いろいろなものが必要でも、すぐには手に入りません。あるもので、発想を転換しながら、工夫して環境整備をしていきましょう。

4 寝 具

毛布や布団は、湿気や汗を吸い、湿度が上昇する。湿度が高い布団や毛布は、硬くなり、カビ・ダニ・微生物が繁殖する。硬くなると、保温能力や弾力が低下し、不衛生となる。腰痛や下肢痛・膝痛にも悪影響を及ぼす。

- 天日干しをする。
- 日当たりの良い場所に干す場所を確保する。
- 布団乾燥器を調達する。
- 電源を確保する。
- 新品を確保する。
- 丸洗い洗濯機を確保する。