

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?皆さんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「さまざまな光」です。生活シーンに合わせて、光を選んでみませんか?さまざまな色の照明や太陽の光を上手に取り入れて、毎日を健康的に過ごしたいものですね。

【照明は日常をより豊かにしてくれる大切なアイテム】

私たちの暮らしに欠かせない明かり。特に住宅で使われている照明には、白っぽい光の「昼光色」、オレンジ色のような暖色系の「電球色」、そしてそのふたつ中間色の「昼白色」が代表的。特に昔から多く使われているのが蛍光灯で、主に「昼光色」ですが、生活シーンによって、光の色を変えることで、より快適に過ごす手助けになります。たとえば、勉強や読書、仕事などをする時には、昼光色や昼白色がおすすめ。すっきりとした明かりで、集中力を高めてくれます。



明るい昼光色は、住環境によって朝日が入らない部屋にも最適。起きてすぐ昼光色を使うことですっきりと目覚めれます。

また、リラックスしたい時や、食事の時は、暖色系の電球色がおすすめ。お部屋のメインの照明が蛍光灯に多く用いられる昼光色ならば、間接照明やキャンドルの明かりを使ってみてはいかがでしょうか?温かみのある光は、リラックスを誘う効果があるので、浴室に使用すればゆったりバスタイムが過ごせますし、料理をおいしく見せる効果もあるので、和やかな雰囲気の中で過ごすことができます。さらに自然な眠りを誘うホルモン「メラトニン」の生成に役立つといわれているので、寝室にも最適。寝る前に少し暗めの電球色にすれば、安眠も期待できます。

中間色である昼白色はというと、物の微妙な色の違いも判別しやすいのが特徴。洋服を選ぶときなどに最適です。

身支度を整えるウォークインクローゼットやメイクをする時に取り入れれば、より素敵に自分を演出できます。趣味などで絵を描くときに取り入れるのもおすすめですよ。

ちなみに、照明を使う時、部屋全体を明るくすると空間が華やかな雰囲気になり、壁のみだと部屋を広く見せる効果が。

間接照明などで床のみを照らせば、非日常的な雰囲気を演出できるなど、照明を使う角度によっても部屋の雰囲気を変える事ができるのだそうです。



【太陽の光は生活に欠かせない自然の恵み】

照明以外で暮らしに取り入れたいのが太陽の光。日中の自然な光はさまざまな効果があります。朝起きた時、朝日が入る部屋に移動したり、外に出るなどして積極的に太陽の光を浴びると、「メラトニン」分泌を減らし、脳が睡眠状態から覚醒状態へと切り替わります。そして、精神を安定させる効果があるといわれている「セロトニン」の分泌を増やすことができます。さらに、体内時計のリセットにも効果的。不眠や寝る時間が遅くなり、朝遅く起きてしまうというサイクルを修正する手助けになります。

さらに、日中に太陽光を浴びることは気分を穏やかにしてくれる効果も。日光浴によって生成されるビタミンDはカルシウムの吸収率を高め、骨の新陳代謝を活性化してくれる効果もあるので、骨粗しょう症予防にもつながります。ありがたい自然の恵みをおおいにかつようしたいものですね。

最近のひとつの照明で、昼光色から電球色に調光できるすぐれものも!チェックしてみては?



朝、太陽の光を浴びるのは10~15分程度がおすすめです。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp