

# 住まいのかわら版

2015年09月号

<発行>

UDhome ユーディーホーム株式会社

## 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。

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつ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。

### 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照明。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」、そしてそのふたつの中間色の「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、生活のシーンによって、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、仕事などをするときには昼光色や昼白色がおすすすめ。すっきりとした明かりで、集中力を高めてくれます。

また、リラックスしたいときや食事のときは暖色系の電球色がおすすすめ。



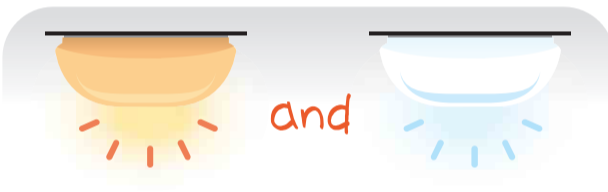
め。お部屋のメインの照明が蛍光灯に多く用いられる昼光色ならば、間接照明やキャンドルのあかりを使ってみてはいかがでしょう？温かみのある光は、リラックスを誘う効果があるので、浴室に使えばゆったりリラックスが過ごせますし、料理をおいしく見せる効果もあるので、和やかな雰囲気なかで過ごすことができます。さらに、自然な眠りを誘うホルモン「メラトニン」の生成に役立つといわれているので、寝室にも最適。寝る前に少し暗めの電球色にすれば、安眠も期待できます。



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られます。

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ときに取り入れれば、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。

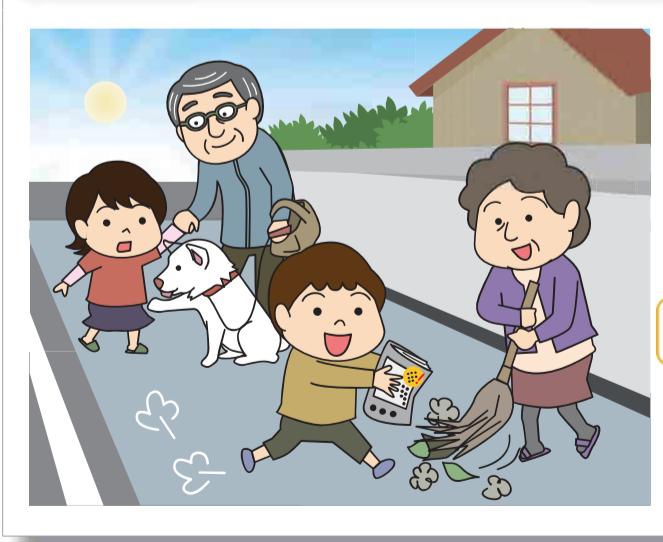
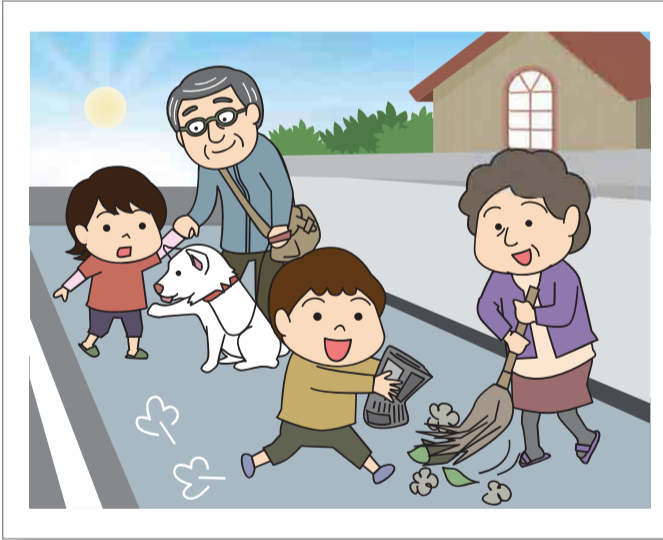
ちなみに、照明を使うとき、部屋全体を明るくすると空間が華やかな雰囲気になり、壁のみだと部屋を広く見せる効果が。間接照明などで床



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

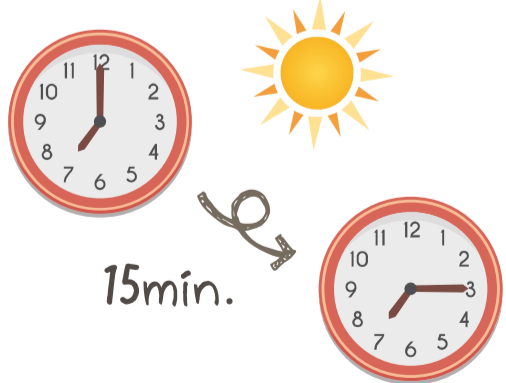
### 太陽の光は生活に 欠かせない自然の恵み

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。朝起きたとき、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」の分泌を減らし、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



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ〜



朝、太陽の光を浴びるのは10～15分程度がおすすすめです！

裏面にも役立つ情報が満載！