



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

心身ともに健康になる照明術

健康な住まいづくりにとって、室内を明るく照らすだけでなく、大切なポイントとなる照明。今回は睡眠力や味覚、消化力をアップさせ、加齢にも配慮した照明テクニックについてご説明します。

光の浴び方で睡眠が変わる

私たちが毎日浴びる光量の変化が、生体リズムに影響を与える事をご存知でしょうか。それは主に生体リズムをつかさどるメラトニンの分泌に関係します。

メラトニンは明るい白色光を浴びると抑制され、私たちは活動的に動いたりする事が出来ます。逆に暗くなると徐々にメラトニンが分泌されて眠くなります。

通勤や通学、散歩などで朝日を浴びる機会を積極的に作ると良いのですが、退職などで家にいる時間が長くなると生体リズムを崩す方も多いそうです。また、加齢とともにメラトニンそのものの分泌量も減ってくるので、人工光を機械的に浴びて生体リズムを整えるライトセラピーなどもあります。住宅では自然光が十分に入る採光設計が望まれます。

そして大事な事は、就寝前は少し暗めの部屋で過ごす事です。さらに深夜トイレに起きた時に廊下やトイレの照明が明るすぎるとは覚醒してしまう心配があります。

廊下などでは全般照明をつけなくてもトイレまで行けるよう足元だけ明るくするフットライトやLEDが組み込まれているコンセントなどを設置すると良いでしょう。フットライトは人感センサー付のタイプを使用すると便利です。

深夜のトイレ利用も覚醒を防ぐ配慮が大切です。調光付のスイッチにして通常時と深夜利用で明るさを変えられるようにしておくとう良いでしょう。LEDの場合は、調光できないタイプもあるので選定時に確認が必要です。

光を上手に使い分ける

自然光の色は一定ではありません。昼間は明るく白い太陽光が頭上から降り注ぎ、朝や夕方は、横から橙色っぽい光が届きます。このような光色は色温度(単位:K)で表され、数値が高くなるほど青白い光になります。人工光も同様に光の色には種類があります。大別するとオフィスなどで使用される白色と、ホテルやレストランで多用される暖かな電球色です。

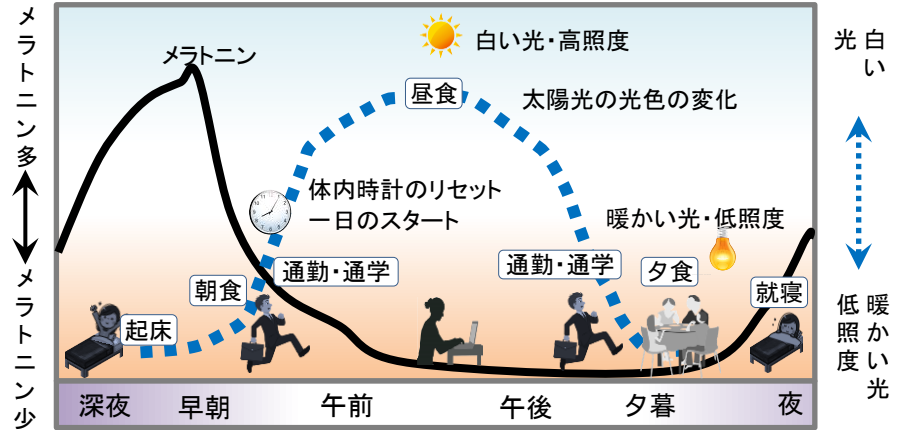
蛍光灯でもLEDでも、白色光は昼間の光に近いので明るくないと陰鬱な気分になってしまいます。逆に電球色で明るすぎると、暑苦しい印象になるので、電球色を使用する場合は夕日のように横からの光で眩しさのない、程良い明るさが快適感を高めます。また、このように働く光とくつろぐ光を変化させる事は、生体リズムを整えることにも有効です。

光の色で食事が美味しくなる

料理は味が良いだけでなく、料理の色が美味しそうに見える事で食欲をそそります。

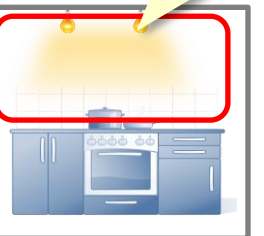
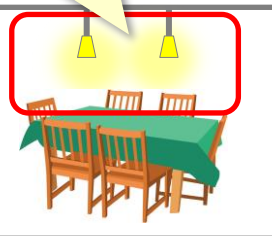
美味しいと感じる味覚には、光色と明るさ、演色性も関係しています。明るい白色光では、甘味と苦味の感度が高まり、明るさを抑えた暖かな光は食べ物の消化が良くなるそうです。

つまり、味覚に必要なキッチンには白色光、食事をするダイニングは電球色が良いという事になります。



◆食事をする
食事の際は、暖かな光で美味しく味わい、消化活動を高めるようにします。器具自体が光ペンダント型を使用すれば、レストランのような雰囲気味わえます。

◆調理をする
調理の際は白い光で高照度にして、味覚を敏感にします。子供が食卓などで勉強する時も白い光で集中力を高めます。



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！