

## あかりで暮らしを豊かにしませんか？ 色や照らし方を空間やライフスタイルで選んだり、 過ごす時間で変えることで、暮らしのシーンをさまざまに楽しめます。

みなさま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「あかり」です。

### 空間や生活シーンで 照明の色を選ぶ

私たちの暮らしに欠かせないあかり。朝には、太陽光を浴びることで、体内リズムが整ったり、セロトニンの作用で体と脳を活発にしてくれます。これは、曇りの日でも十分な効果があるのですが、部屋の照明も、ただ部屋を明るく照らすだけでなく、気分を変える役割をしてくれます。

日中に向いているのは、昼光色。気分をシャキッとさせてくれたり、集中力を高める効果が期待できます。家族が集まるリビングはもちろん、勉強机のライトにおすすです。

電球色は、オレンジがかかった色で、温かみのある雰囲気演出してくれ、リラックスを誘う効果が期待できるので、寝室などにおすすです。

昼白色は、昼光色と電球色の中間の



ような色で、太陽光に近い、ナチュラルな光の色。洋服の色をそのまま確認できるウォークインクローゼットや、化粧をするパウダースペース、洗面所といった場所がおすすです。なお、ダイニングは、料理を温かい雰囲気で見せたり、お酒を飲みながらリラックスする場所にしたなら、電球色を。野菜の色をそのまま鮮やかな彩りで見せたいなら、昼白色、というふうに、好みで選ぶと良いですよ。



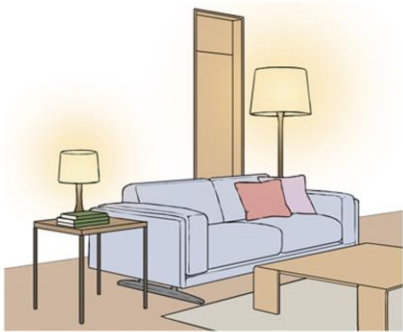
昼光色は青みがかった光でモノや字がはっきり見えるメリットがあります

リビングは夜に暖色系のあかりにすると、リラックス度を高めることができます。調光できるライトを使うほか、間接照明で空間の壁や天井を照らすことで、暗くなりすぎず、部屋をやりわらかい雰囲気にするのができます。

### あかりで暮らしをもっと快適に楽しむ

おうち時間が増えると、映画やテレビを観る時間も多くなりますね。そのとき、部屋を真っ暗にすると、映像のまぶしさで目に負担がかかることがあるそうです。そこで、テレビまわりの照明にこだわるのもおすす。電球色の間接照明で、テレビまわりの壁や天井を照らすことで、テレビのまぶしさを和らげることができます。テレビの後ろにスペースがあれば、そこ

寝る前などは、キャンドルのあかりを楽しんでみてはいかが？キャンドルの炎のゆらぎは、「1/fゆらぎ」と呼ばれており、リラックスを誘う効果が期待できます。さらに、炎のオレンジ色のあかりも落ち着いた雰囲気演出してくれます。ちなみに、キャ



間接照明は、高低差をつけて分散させることで、部屋全体をやんわりと明るくしてくれます

に照明を置き、背面の壁を照らすのもおすす。その際、熱が発生しやすい照明器具は避けましょう。



アロマキャンドルで好きな香りを楽しむのも良いですね

ンドルをともし時間が短いと、中心だけ溶けてしまい、その寿命が短くなるので、1時間以上灯すことで、キャンドルの表面が均等に溶けて、長く楽しめるそうです。火が苦手な人は、LEDキャンドルの温かみのあるあかりでその雰囲気味わうのも良いですし、アウトドアブームで人気のランタンを部屋で使うと、非日常的な雰囲気が楽しめます。

### 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5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！