

## 健やかな生活に必要な自然光

## 住まいの快適レポート

# 住まいの光環境を工夫して、快適な暮らしを

健康的な生活に深く関わる光環境。自然光と人工光を上手に取り入れて、快適な住空間を整えましょう。

### 光と健康の関係性って？

生活に欠かせない光源。特に適切な日光を浴びることは、心身の健康維持に重要です。一方、エネルギーが強いブルーライトなどを夜間に浴びると睡眠障害などを引き起こす要因のひとつに。

#### 日光浴のメリット

- 体内リズムを整える。
- リラックス効果が期待できる。
- メラトニンの分泌を促し睡眠の質を高める。
- ビタミンDが生成され、免疫機能がアップ。
- 生活習慣病や骨粗しょう症予防につながる。



### 自然光と人工光を上手にミックスして、居心地のよい空間を実現

#### 健康維持にも省エネにもつながる 自然光を取り入れる工夫

- 大きな窓や天窓などを設置するリフォームを。
- カーテンは透明度の高いものや薄い素材を選択。
- 壁のクロスや床材は、明るい色調にして光の反射効果を最大限活かしましょう。



#### 習慣づけたい日々の行動

- ★朝、目覚めたらまずは太陽の光を浴びましょう。体内時計をリセットすることにつながります。
- ★就寝の2時間前を目安に、なるべくスマホを見ないように心がけましょう。

#### 人工光(照明)の効果的な使い方

- 光源の色温度を使い分けしましょう。リビングや寝室などリラックスしたい空間には、温かみのある暖色系の光源を。キッチンや勉強部屋などは、集中しやすい寒色系が最適です。
- 調光機能のある照明器具を活用。日中は明るく活動的な光、夜間は柔らかく落ち着いた光と、シーンに応じて照明の明るさを変えて、居心地のいい空間を作りましょう。
- 直接照明（部屋全体を明るくするシーリングライトなど）に、間接照明など複数の照明を組み合わせ、機能的でおしゃれな雰囲気になります。

#### 実用例

- ★読書や勉強など作業効率を高めるデスクランプ。
- ★料理をおいしく彩るテーブル上部にはペンダントライト。
- ★壁のアート作品やオブジェを印象づけるスポットライト。



#### オススメ商品

カスタム パニティ【2025年4月発売】

### 豊富なカラーから組み合わせて、自分らしい洗面化粧空間に

使い勝手の良い洗面ボウルと上質なカウンターを自分らしくアレンジできるカウンター洗面です。

お好みの空間デザインにフィットする耐水メラミンカウンター

カウンターと同じカラーの下棚もご用意

清掃性と機能性を兼ね備えたハイバックひろびろボウル&くるくる水栓



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

 再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12

TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751