



照明の色が体に与える影響

照明の色には、青白いタイプとオレンジがかかったタイプがあります。人間の体は、太陽が高いところにある時間帯は活動的になり、太陽が沈むとくつろぎモードになります。その特徴を利用して、仕事や家事、勉強など、活発に行動したい場面では青白い色合いの照明を点灯すると、作業がはかどるでしょう。いっぽう、仕事や学校からの帰宅後や就寝前、疲れをほぐしてリラクセスしたい時間帯には、夕日をイメージさせるオレンジがかかった照明を取り入れると、心が安らぎます。特に就寝前は、オレンジがかかった色の小さめの照明を1灯、ベッドサイドなどに置くとリラクセスした状態で眠りにつけるでしょう。

直接照明、補助照明、間接照明を使い分けて快適ライフを

照明を工夫して、部屋の表情を変えよう

照明は一室一灯が一般的ですが、照明の種類や色を使い分けることで、同じ部屋でも雰囲気が変わります。目的に合わせて照明を使い分け、豊かな毎日を送りませんか？

二室に照明を複数取り入れよう

時間帯に合わせて使用する照明を変えていく場合、二室二灯では足りません。一般的に各部屋には全体を明るくする直接照明がありますので、これに加えてテーブルランプやスタンドなどの補助照明を取り入れるとよいでしょう。例えばダイニングは、料理がよりおいしそうに見えるようにスポットライトを組み合わせるといいかがでしょうか。リビングでくつろぐ時間には、観葉植物の横に背の高い床置きタイプの照明を並べ、床に映る葉の影の表情を眺めるのもおすすめです。青白いタイプの直接照明を消してテレビの両サイドに照明を置くと、くつろいでテレビやDVDの鑑賞ができるでしょう。寝室の場合は、就寝の30分前には直接照明を消し、目線より下にオレンジ系の照明を置きましょう。涼しい季節を迎えたら、キャンドルを取り入れるのもおすすめです。

間接照明を取り入れホテルっぽく

間接照明はその名のとおり、照明の光を壁や天井などに向け、その反射光を利用して周囲を明るくするもの。柔らかな灯りなので、リラクセスしたい場面に向いています。ただし、光量がそれほど強くないため明るさが必要な勉強部屋などには向きません。床置きタイプの上向き照明や、クリップタイプで角度を変えられるのであれば、手軽に取り入れられるでしょう。照明を置いた手前パーテーションを置き、すぐ前から灯りもれるだけでも風情があります。書棚など高い位置に横長の照明を置いて天井を照らしたり、キャビネットの下に置いて足元を照らすと、まるでホテルのようなすてきな空間に仕上がるでしょう。

照明を一室多灯にするだけで、昼と夜で部屋の雰囲気はがらりと変わります。そこで過ごす時間に合わせて、照明を工夫してみませんか？