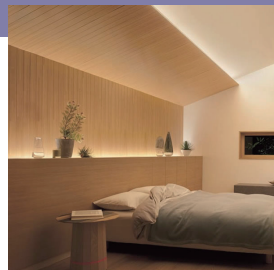




## 香りと照明

この一年、家にいる時間が本当に長くなりました。皆様おうち時間の過ごし方を工夫されていることと思います。今回は巣ごもりによって塞ぎがちになる気分をリフレッシュさせる「香り」について「住まいの照明」を切り口に紐解いてみたいと思います。生活に香りがあることで、気分が上向きになったり、リラックスできたりしますが、より効果的な使い方について今回はみていきましょう。



### 照明によって効果的な「香り」の使い方

**昼光色ライト** オフィスや書斎、勉強部屋によく使用されている白っぽく青みがかった最も明るい色であり、集中力を高めるのに最適な照明色です。この昼光色を使うお部屋には、鎮静、血圧降下、不安を消し去るなどの働きがある爽やかなグリーンティーや石鹸やベビーパウダーのようなムスクの香りがオススメです。



**昼白色ライト** 自然な明るさなのでどんな部屋にもマッチする色であり、ウォークインクローゼットやドレッサーがあるお部屋、洗面所などに使用されています。この昼白色を使うお部屋には、どの香りもマッチします。**お気に入りの香り**を置くことがオススメです。

**電球色ライト** オレンジっぽく温かみのある暖色系の光色であり、料理をおいしく見せる色とも言われております。キッチンや寝室、バスルームなどに使用されています。このようにリラックスできる空間には、緊張をほぐす効果のあるラベンダー、ベルガモット、ゆず、サンダルウッドがオススメです。

### 香りでリラックスするメカニズム

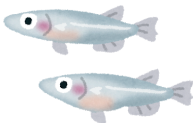
鼻から吸収されたアロマの芳香成分は電気信号へと変化し、脳の脳、視床下部、下垂体などの器官へ伝達されます。視床下部は、自律神経やホルモンのバランスを司る非常に重要な器官です。アロマの香りが視床下部に直接働きかけることで、自律神経のバランスが整い副交感神経が優位になります。それによって身体の緊張がほぐれ、気持ちが落ち着き、心身ともにリラックスできるのです。質の高い睡眠をもたらしてくれるの間違いなく。各部屋の照明を意識して「香り」を効果的に暮らしに取り入れていきましょう。



### コンクス・STAFF

### 今月のつ・ぶ・や・き

最近の癒し…娘が一歳になり、色々な事に興味を持ち始めたのがきっかけで、友人の家からメダカさんが引っ越ししてきました。水槽の中で、自由きままに泳いでいる姿に日々癒されています。おうち時間が増えた今、ほっと一息つく時間もつくりたいですね。



コーディネーター 高野辺 佑子



スタッフブログ  
更新中



コンクスLINE公式  
お友達登録  
お待ちしております

