



いいパフォーマンスを發揮できる 住まい環境

仕事をもつ多くの人は、1日に8時間以上を職場で過ごし、家で過ごすのは夜と週末くらいで、在宅時間はわずかなものと考えがちです。

しかし実は、人生の中で最も長く時間を過ごす場所は「家」で、一日の約3分の2（約16～17時間）を睡眠も含めて家のなかで過ごしています。

この住まい環境から、さまざまな情報が無意識に五感を通して取り入れられ、脳や心身に影響を与えています。



例えばアスリートは、睡眠の質と時間量がリカバリーの促進にもっとも有効といえます。

仕事など、日々のいいパフォーマンスを發揮するためには、家のなかで過ごすか、そしてその環境が大きなポイントになります。

上質な空気環境は、アレルギー、アトピー、喘息などの改善効果も期待されます。

いくら食事に気をつけても、運動をしても、家の空気と住環境が悪ければ、体も心も不健康になってしまいます。食事も大切、運動も大切、ストレスもうまく乗り切る必要があります。

それだけ室内の空気環境は大切といえます。

●空気質改善対策

- 安全で健康な暮らしに欠かせない、快適な空気環境づくり。
- 壁や天井・家具に天然成分100%の水溶液を吹き付けてコーティング、空気中の有害物質を分解・無害化します。
- 機能水を吹きかけるだけで、除菌、抗菌、洗浄、ウイルスを不活性化します。
- 優れた吸放湿性能をもつ、屋内用塗料壁材で、結露・カビ・ダニの発生を予防し、過乾燥を抑制、快適湿度を保ちます。

まず「健康住宅」であること

心身ともに、疲れが癒やされる住まい環境であることがとても重要です。まずはじめに挙げるべき前提として「健康住宅」であることです。

- ①住む人の健康（体・心）に害を与えないこと
- ②肉体的・精神的（物理的）なストレスを与えない家であること
- ③心と体に癒やしをもたらす、心身ともに健やかに過ごせる空間であること

これから三つの要素を兼ね備えて、初めて健康住宅と呼べます。高気密・高断熱にすることで、室内の温度湿度を一定に保ち、毎日快適に過ごすことができます。ストレスを緩和したり、ヒートショックや熱中症などの原因となる危険因子の排除にもなります。免疫力の向上やアレルギーやウイルスなどの悪性物質の排除、

- ・木炭塗料の吸着分解機能で空気をきれいに。
- さらにマイナスイオンをかけ、室内をマイナスイオンの多い空気環境にします。



質のいい睡眠をとる

睡眠は、肉体的にも、また精神的にも必要な行為です。眠りの質が大事であり、熟睡・快眠は健康に欠かせません。快適な睡眠環境を提供するのも、また住環境が担う大切な役割です。

成功しているひとほど睡眠の大切さを知っています。

質のよい眠りのためには、寝室の環境を整えることが大切です。部屋の広さ、温度や湿度、光、音、色彩、香りなどが挙げられます。

1. 温度と湿度

室温は、夏は約28℃前後、冬は約22℃前後、湿度は45～60%の環境が理想的。

2. 自然光と照明の光

光を浴びてスッキリと目覚め

そして空気の質を高めることや体によさしい自然素材を使うことなどにより、体の健康を守ります。

心地よい温熱環境で過ごす

家は、家族が身体を休め一日の疲れを癒やす場であり、英気を養う空間です。

住む人が肉体的ストレスを感じて、心身が疲れる要因に、温度・湿度があります。暑さや寒さ、不快な湿度や過乾燥などです。

人間の体が快適と感じる温度・湿度は、全室の温度・湿度がそれぞれ一定になる住環境にあります。心地よいと感じる温度湿度は、冬は温度22℃前後、湿度45%前後、夏は温度28℃前後、湿度は60%前後です。この温度湿度を保つのが理想といえるでしょう。

断熱・気密性能を高め、家中温度差のない、夏は涼しく冬は暖かい空間を実現することが重要といえます。

る。日中に浴びる光の量が多いと、よりよい眠りになります。

夕方以降は暖色系の明かりでリラックス。就寝前の1～2時間は明るい光を浴びないようにする。寝る時は寝室を十分に暗くする。

3. 色彩

やすらぎのある動きのない色彩を使うことでストレスをとる。

4. 香り

ラベンダーの香りなどは安眠の手助けをしてくれます。

5. 遮音

遮音・吸音性は住環境においてのストレス防止。家の中では40デシベル前後が理想的といわれています。



軽い運動や、睡眠前にストレッチなどを行うことも、よりよい睡眠になります。本来の体内リズムを整えることが、睡眠の質の向上や健康維持を促します。

また、質の高い眠りは免疫力を高め、病気になるにくい体をつくれます。よい眠りは肉体的な疲労だけでなく、脳の疲れも回復させ



きれいな空気環境

家の空気環境は健康をつくる土台です。結露、カビ、ダニ、有害化学物質などの発生を抑制し、マイナスイオンの多い、深呼吸できるきれいな空気環境は健康の第一歩といえます。

柱や壁、床や天井、すべての材料を健康への影響を考慮して選び抜くことも大切です。何より調湿機能に優れた資材と断熱材を使い、家を遮熱・高断熱・高気密・計画換気にして「結露」を抑えることがポイントです。

物の多い散らかった室内や結露は、ダニやカビを発生させる最大

集中力もアップします。一晩ぐっすり眠ると明るく前向きな気持ちになれるなど、心の動きにも影響します。

ひとりになる時間と場所

自分と向き合う時間をしっかりとることも大切です。

日々の忙しい日常のなかでは、なかなかそのような時間をみつけることも難しいかもしれません。そんなときこそ、いちど立ち止まって、現在の状況やこれからのことを見つめなおし、整理すること、やるべきことがクリアになって前に進むことができるでしょう。

書斎やフリースペースなどの場所を確保するか、ダイニングなど整った環境、自分だけの時間をつくることで、できれば、それでも問題ありません。



最大限にパフォーマンスを發揮するには、居心地のいい空間で英気を養うことが大切です。活躍できる住環境を整えましょう。