

季節を楽しもう 2023年 11月 インテリアで暖かく

Be Life Design

まずは物理的に冷えない工夫をしよう

冬の寒さも真夏の暑さも、押さえておきたいのは窓周り。外と接する場所(壁、窓、屋根、床etc)から冬の冷たい空気は室内に伝わってきます。断熱材に覆われている他の部分とは違い、窓部分は枠やガラスがむき出し。そのため、窓は外気温の影響を一番受け、屋外の冷気も熱気も窓から入って来ます。(断熱窓など特殊な窓もあります)暖房が効いているお部屋でも窓付近が寒いと感じた方もいるでしょう。もし冬の寒さが気になる方は、冬は厚めのカーテンに変えてみると良いでしょう。空気をたっぷり取り込む分だけ冷たい空気の影響を受けにくくなるので、「厚め」でパツパツでなく「たっぷりと窓を覆う」のがポイントです。(通常よりも長めに垂らし少し床に引きずるようにすると、窓から床へ伝わる冷気が軽減します)

ロールスクリーンやブラインドは寒さ対策としての効果は得にくいので、窓にシート状のものを貼るなど対策をしてみてください。(100均やホームセンターなどで購入できるでしょう)また、床からも冷気が伝わる場合は、ラグなどの敷き物を活用しましょう。下に銀色のアルミの断熱シートを敷くと足の感触も柔らかで暖房効率も上がり、一石二鳥です。断熱の策を講じると温度差で結露が生じやすくなるので、こまめにふき取りましょう。結露を放置するとカビが発生し、アレルギーや呼吸器などの不調の原因にもなり兼ねませんので。

色と暖かさの関係 五感の中で約8割は視覚によると言われていて、暖色のインテリアにすると暖かさを感じやすくなります。赤と青では体感温度が2度位変わり、生理学の観点からも証明されてます。赤はやる気ホルモンのアドレナリンに作用し、戦闘モードとなり血液の循環が良くなることで体温も上がります。そこでオススメなのが、ひざ掛けやクッションカバーを暖色系にすること。または暖色系のポストカード・ポスター・マグカップ・ランチョンマット・コースターなどを活用することで、リーズナブル＆コンパクトで楽しめます。

次ページはより健やかに過ごすプラスαの知恵についてご紹介

触覚で暖かく



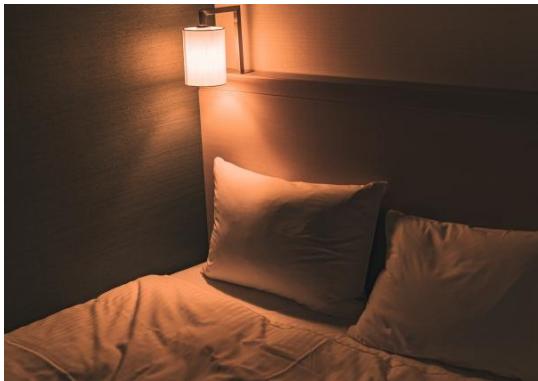
インテリアは視覚的な要素だけでなく、触覚的にも影響します。特に暑さ・寒さに関しては素材が体感温度と心地良さにダイレクトに影響します。暖かさで言えば、椅子やソファの座面に暖かい材質の敷き物があると見た目にも体感的にも暖かくなります。特に座面が皮・木・金属などツルツルとしている材質の場合、腰を下ろした時にヒヤツとしないようにモコモコした素材や厚地の座布団やクッションなどを敷くと良いですよ。

五感で暖かく インテリアは家具やファブリック類(カーテンやラグなど)だけでなく、香り・映像・音・光などの雰囲気構成するものも、インテリアと捉えれば色々な工夫ができますね。例えば暖炉の炎を映した動画。ほの暗さ・パチパチという音・ゆらゆらと炎が揺れる様子は、1/fのゆらぎで癒し効果が盛りだくさんです。暖かいひざ掛けや毛布にくるまり、ホットワイン片手に暖炉の動画を観たら、身も心も温まりそうです。

ちなみにスパイスのターメリック(ウコン)、シナモン、ブラックペッパーは体を温める効果もあるので、コーヒーや紅茶などに入れて、香りや効果を楽しんでみるのも良いでしょう。特にターメリック×ブラックペッパーの組み合わせは抗菌作用、抗炎症作用、風邪予防が高く冬の風邪予防にも適した最強の組み合わせとされています。



冬の心地良い睡眠の為に



寒すぎる環境だと良い睡眠は期待できません。窓からの冷気で眠りにくい場合は、冬季は窓から離れた場所に寝床を移動するか、厚地のカーテンに変えてみましょう。また寝具も暖かい睡眠環境に欠かせない要素で、体に接する1枚目を天然繊維にすると通気性と保温性がより上がり快適な睡眠環境が得やすいです。愛用しているお布団の素材や特徴を理解して、布団の重ねる順番を試してみてください。足が冷えて眠れない時は、足湯をしてからお布団に入ると良いですよ。

「人生のインフラ整美」としてのインテリアを提案しています。 詳細と講座→ https://www.street-academy.com/myclass/75657?conversion_name=direct_message&tracking_code=ab4804d082ec467bf3c52b8a744b5e6e