

住まいるニュース

Vol.95

お部屋を広く見せるインテリア

ゆっくり過ごすなら、窮屈なお家より開放感のあるお家の方が良いですね。
インテリアによって同じ大きさのお部屋でも感じ方が変わります。
限られたスペースの中で広々と見せるためのインテリア選びをご紹介します。

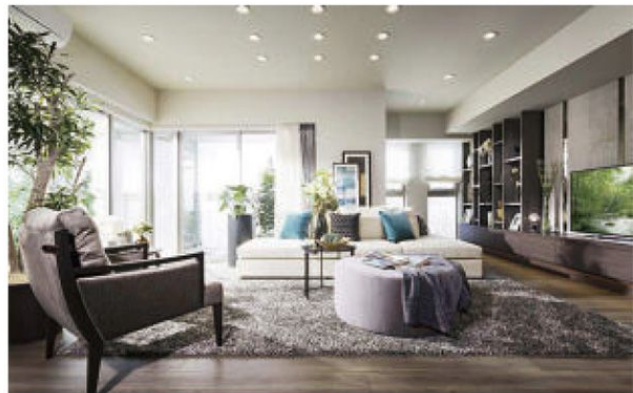
1. 一番大切なのは「家具の重心」を下にもってくること

自分より大きなものや目線より高いものには圧迫感を覚えます。そこで、自分の目線より下の高さになる家具を選ぶのがおすすめです。背の低い家具で空間をまとめると、天井までに大きな余白が生まれます。ソファやベッドなどは腰かけることで自然と目線が下がるので、これらの家具を脚の低いものにして床に近いところへ重心を持っていけば、天井までの距離が高くなったように感じられ、より広々と過ごせます。



2. 高さのある家具の配置のコツ

本棚などどうしても背が高くなってしまふものは、幅が狭いものを選び部屋の隅に置くようにしてみましよう。背面に板がある物よりもオープンタイプの棚の方が、奥行が出て広く感じる事が出来ます。また、部屋に入った最初の視野の先に高さのある家具があると、視線が遮られ閉塞感を感じます。大きな家具は、ドアを開けたときになるべく視界の端になるように配置しましょう。



3. 色の効果に関して

インテリア以外にも色を考えた視覚効果もあります。白い家具は小さく見えるので、大きい家を購入する際は白や淡い色を選ぶのも良いかもしれません。逆にショッキングピンクや原色などの強い色は、部屋にインパクトを与えてくれると同時に閉塞感をもたらすことにもなるので、注意が必要です。コントラストがきつい色は、手前にあるように錯覚します。ドアを開けたときの視線の一番奥はなるべく高さの低い、淡い色の家具を配置することで奥行が感じられます。



建設中現場のご紹介



M様邸(福知山市)



N様邸(福知山市)



A様邸(丹波市)



モデルハウス(丹波篠山市)



K様邸(福知山市)



Y様邸(綾部市)



I様邸(福知山市)



N様邸(福知山市)



F様邸(福知山市)

免疫力を上げて元気に過ごそう!



今回の担当は、
営業
齋藤 玲衣
です。

秋・冬に向けて免疫力を
取り戻しましょう!



季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですね。
実は、1年中で免疫力がもっとも低下するのが夏です。
日常でちょっとしたことに気づけるだけで免疫力をUP
させることができます。



①. 適度な運動や入浴

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1℃上がると免疫力が最大5~6倍程上がると言われています。
1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらいの運動をしたり、40度くらいのお風呂につかったりしてみましょう。



②. 質の良い睡眠

質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」「目覚めが良く、起きて直ぐに動ける」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。質の良い睡眠をとるには、以下のことを心がけましょう!

- ・毎日同時間に目覚め、同じ時間に寝る。
- ・朝日を浴びて、朝食をしっかり摂る。
- ・寝る前にTVやスマートフォンを観るのをやめる。
- ・寝る直前に食べない。
- ・寝る2~3時間前に入浴を済ませる。
- ・睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ

③. 免疫を高める栄養素を食事で摂る

- ・タンパク質…肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- ・ポリフェノール(抗酸化物質・老化防止)
…緑茶、ココア、赤ワイン、そば、野菜、果物
- ・ビタミン…緑黄色野菜(南瓜、人参、トマト、ブロッコリー、オクラ等)
- ・発酵食品(腸内環境改善)…納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油
- ・食物繊維…野菜、キノコ、芋類、豆類、果物



■未来を担うゼロエネルギー住宅

ウイズ
—With—

省エネの工夫で
消費エネルギーを減らし、
使うエネルギーは自ら創り出す。
究極のエコロジー住宅です。



LINEからチャット感覚で
お問合せ・カタログ請求

