



ひらせり リフォーム 施工事例

リフォームかわら版
vol.16

今回は、「グッスリ眠れる！疲れをとる寝室づくり」についてのお話です。
＜平日の睡眠時間＞

国民全体	男性	女性
10代	7時間 53分	7時間 42分
20代	7時間 17分	7時間 23分
30代	7時間 04分	7時間 03分
40代	7時間 06分	6時間 43分
50代	7時間 09分	6時間 51分
60代	7時間 41分	7時間 16分
70歳以上	8時間 18分	8時間 09分

NHK 国民生活時間調査報告書(2005)より



今ある窓の内側にもう一枚窓を付けて防音！

「最近、疲れが残っているなあ」という方、睡眠不足ではありませんか？国民生活時間調査(2005)によると、**睡眠時間が短いのは30～50代**。そして、**40～60代の女性は男性より睡眠時間が短い**という結果が出ています。

疲れをとるためには**快眠**したいですね。一日の約1/3を過ごす寝室、今回は「グッスリ眠れる！疲れをとる寝室づくり」について**光、色、音**の視点で考えてみたいと思います。



＜就寝前＞

- ・照明は蛍光灯より**白熱灯**がやわらかな感じがします。
- ・天井からの照明よりも床置きやフットライトなどの**間接照明**がリラックスできます。

＜起床時＞

- ・カーテンやブラインドを開け、窓から注ぐ**陽光**を浴びてさわやかに目を覚ます。
- ・日の出前は天井からの**蛍光灯**でシャキッと目を覚ます。



＜壁・天井などの内装＞ ※派手な色目は避ける。

- ・ベージュ系のナチュラルで落ち着いた色にする。
- ・心を落ち着ける効果がある**ブルー系**や目の疲れを癒す**グリーン系**にするのもおすすめです。



・窓を防音効果の**二重窓**にする。

- ・厚めの**カーテン**をかける。
- ・ドアや引き戸は静かに閉まる**クローザー**を付ける。

【施工例】



施工前



施工後

子世帯用に2階を全面リフォーム。主寝室は和室だった所をリフォーム。腰上は調湿効果のあるエコカラットを張りました。(W様邸)

↑ブルーのカーテンとベッドカバーでコーディネート。



施工前



施工後

築20年の中古住宅を全面リフォーム。

←寝室は内装を張替え、お洒落な木製ブラインドを設置。(W様邸)

快眠
リフォーム



←杉の腰壁にベージュの珪藻土クロスで癒しの空間に。朝、プレーンシェードを上げると東からの陽光が元気を運んでくれます。(Y様邸)

元気！

お気軽にお問い合わせ下さい！

0120-312-341



エクステリア
住まいのお手伝い
事業部