

Total Health & Happy Life

みんなを笑顔に

ありがとうの
気持ちを込めて

2021年
夏号
No.4

暮らしのお役立ち情報

暑い夏でも家族を守る家
～熱中症のリスクを減らす～
快適さわやかリフォーム

お住まい訪問

一般社団法人 国際風水科学協会 推奨

一般社団法人 日本建築医学協会 推奨

NPO法人 日本自然素材研究開発協議会 推奨

ドクターズホーム®

みんなを笑顔に

ありがとうの
気持ちを込めて



パティスリーベルルさんの、お客様にとっても喜ばれる
立体ケーキや記念ケーキ。
そのほか、キャラクターケーキも人気。

ます。

居心地のいい住まいには、心が丸くなる色、心が浮き立つ色、癒やされる色があります。

楽しい感情が湧いてくるような色、落ち込みがちなときにオレンジや黄色の壁を見ると元気がでます。疲れたときに薄いグリーン系の壁を見ると疲れが取れやすくなります。

心身のバランスも調整する色彩

白い壁紙ばかりの室内は、光を反射して目のストレスとなります。また、単調なので人をイライラさせてしまい、落ち着きを失いやすく、不安定な精神状態をつくり出します。

日本の壁は、ほとんどが白です。欧米に行くときオレンジ、ピンク、グリーンといった様々な色が室内に使われていて、部屋ごとに楽しい雰囲気が醸し出されています。

特に、壁紙の色は面積が大きいためにもっとも影響力があります。

色は人間の心に大きな影響力を持っています。もし、子供が心に悩みを持っている場合、黒い色やグレーの色が目に入る場にいると、より暗い考えを助長してしまいます。

色のチカラ

赤はアドレナリンを増やし、元気にするチカラ

青はセロトニンを増やし、興奮状態を鎮める作用があり、判断力や想像力を高めるチカラ

緑はセロトニンを増やし、心を穏やかにし、身体を癒やすチカラ

黄は好奇心を高め、気づきを促し、コミュニケーションを増やし、人や場を明るくするチカラ

ピンクは愛に満たされ守られるチカラ、やさしくなるチカラ

ブラウンは人に安堵感を与えるチカラ

金色は高い理想へと導くチカラ

住まいのデザイン・形

住まいのデザインも調和のとれ

ドクターズホーム加盟店の仁・幸夢店でご自宅を新築した、市原市の青木様が営むケーキ店パティスリーベルルさんのケーキは、見た人を一瞬にして笑顔にします。健康に気遣い、素材を大事にしたケーキづくりで、皆様が笑顔になり喜んでくれることを大切に。日常にわくわく感や癒やし、幸せや和みを感じるケーキ店です。

見た瞬間に笑顔

楽しい

癒やされる

食べておいしい

笑顔

健康を気遣う材料だから安心安全

最後に感動です！

自分にも、家族にも、親しい人にも。多くの人々に幸せな気分を味わってもらいたいと思ってしまいます。

た、自然と（無意識に）美しいと感じる建物やよいデザインではないでしょうか。長い時間を過ごす住まいだから、心身に与える影響も大きいのです。

デザイン性の高い外観、おしゃれでセンスの良い室内、綺麗なものの、美しいものを見ると感性、感受性、創造性が豊かになり、心や精神に力を与え向上心を高めます。

リゾート感覚の住環境は「気分がいいな」「心地がいいな」という気持ちや一年間を通して起こりやすくなり、心地良い気持ちになると脳内ホルモンであるベータエンドルフィンが分泌され、老化を遅らせて、自然治癒力が高まるといわれています。

左右または上下に对称となった幾何学的なデザインは、バランス感があり精神的に落ち着いた影響を与えます。反対に鋭利なデザイン、特に尖ったデザインは無意識に人を委縮させて緊張を高めます。瞬時に感じるインパクトは強いですが、長年寄り添う家の中には適していません。

お店紹介



パティスリーベルル
〒290-0143 千葉県市原市ちはら台西5-17-1
TEL:0436-75-1211
営業時間 10:00~18:00
第1・3月曜、毎週火曜定休

写真（立体ケーキ・記念ケーキ）は、パティスリーベルル Instagramより

ケーキです。
このような気持ちになるような住環境にすることが、ドクターズホームの住環境創りです。

家が楽しく
家族の笑顔があふれ
癒やされる住まい

どうしたら、そんな住環境になるのでしょうか？

ドクターズホームが考える健康な住環境、12の要素（空気・気・土地・磁気・デザイン・形・間取り・光・色・香り・音・外構・庭・素材・高性能）がポイントです。

これらの要素すべてが関係し、心身に影響を与えます。例えば、住まいの色とデザイン・形はどうでしょう。

色と心のつながり

見る色によって楽しい気分になったり、癒やされたり、すがすがしさを覚えるなど、心が動くことは科学的にもさまざまな形で立証されています。

丸みのある外観や室内は人の心をやさしくします。家の中に「丸」や「曲線」を取り入れ調和をはかるとよいでしょう。

直線や平坦が多用されている家は、脳に刺激が少なく、凡庸な感覚や判断能力を創り出します。建築物としてのデザイン性を高めることによって、心や感情の情動的な機能だけでなく、精神の合理性を高めて、住む方の能力を最大限発揮させることが可能となります。

まずは、インテリアなどを変えて家を楽しくしてみよう。玄関に笑顔になる置物や絵を置くこともおすすめです。

詳しくは、ドクターズホームに、お気軽にご相談ください。

家族が心地よく快適に さわやかリフォーム

- 梅雨時のジメジメとした家の中がイヤ…。
 - 暑くて寝苦しい、何度も起きてしまう。
 - 部屋が湿気臭い、カビ臭いなど嫌な臭いがする。
 - 布団が湿気っぽくなりやすい…。
 - 2階やトイレが臭いなど、各部屋の湿度差がある。
 - 冷房の効きが悪い。
- これらは、お住まいの断熱性や気密性が十分でない可能性があり、逆室内で冷やした空気を住宅の隙間から屋外に逃がしてしまうことにもなります。
- 我慢をして住み続けていると、体調を崩してしまうことにもなりかねません。
- さわやかリフォームは家の中どこでも今より涼しく、また気になる臭いや、ジメジメの対策にもなります。例えば寝室だけでも今より快適にすることも可能です。

カビの発生が減ってくる



その他にも…

- リフォームで
イイこといっぱい!
- 室内の熱中症対策にも
- 夏の寝苦しさから開放
- カラツとした空気が心地いい
- 少ないエアコン稼働で涼しさをキープ
- 心も身体も元気に
- 光熱費の節約に

リフォームで
イイこといっぱい!

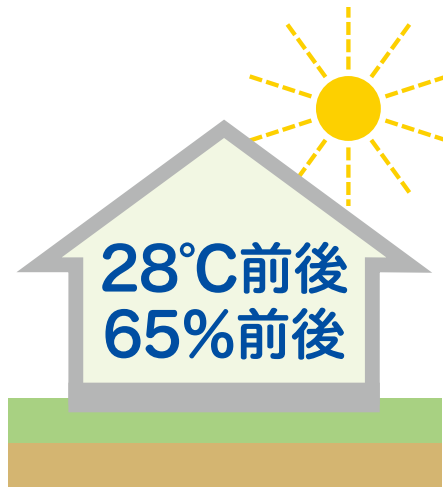
「今の家の暑さや湿気」をあきらめていませんか?
さわやかリフォームで、健康的な生活を送りましょう!

健康的な
室内温度と湿度

夏の室内温度と湿度は

をおすすめします。

最小限の冷房で、健康的な室温、湿度をキープします。



サッシの取り付けや交換など、ひと部屋だけの工事でもOKです!
お気軽にご相談ください。
お見積り無料。

暮らしのお役立ち情報

暑い夏でも家族を守る家 熱中症のリスクを減らす

夏の暑さが年々厳しくなるなか、熱中症で搬送されるケースが増加しています。救急搬送者数は年間約95,000人(※平成30年5～9月/消防庁調べ)にも上ります。

熱中症が発生する主な時期は6～9月。気温や湿度が上昇すると発症しやすく、梅雨明け前後は特に注意し対策が必要です。

熱中症の40%は
住宅で発生!

実は、熱中症が発生する割合がいちばん多いのが室内なのです。室内での搬送者の割合は全体の4割にも上ります。室内温度が上昇していることに気がつかず、水分を摂取せずにいる。エアコンを使わないで脱水症状になるなどが主な原因です。

また睡眠中に脱水症状になることもあるので、熱帯夜は特に注意が必要です。

熱中症対策・予防

- 涼しい環境をつくる。エアコンで28℃を目安に。
- のどが渇かなくても水分をこまめに補給。
- (麦茶やスポーツドリンク)ミネラルを摂取。
- ※お茶やコーヒー、アルコール類には利尿作用があり、脱水を助長してしまう
- 涼しい格好をする。(風通しがよい、しめつけない服装)
- 日頃から栄養バランスの良い食事をとる。

北海道基準の
高い断熱性気密性が
温度と湿度を安定させる

夏の強烈な日差しや、外気の熱の影響を和らげる高断熱・高気密住宅は、省エネ冷房で室内の隅々までムラなく快適な温度に保ち、熱中症の発生リスクを大幅に減らします。

断熱性が低い住宅では、日中に壁や天井に溜め込んだ熱で室温が下がらず、夜間にもかかわらず熱中症になることもあるのです。

隙間だらけの家ではいくら冷房や除湿をしても、温度湿度の管理が難しくなります。しかし、高性能な家なら、外気湿度が80%のときも室内の湿度を63%前後にコントロール。複層ガラスなど窓ガラスに配慮して、屋外からの熱気の侵入を防ぐことも大切になります。

安定した室温で暮らすことが健康を守るにつながります。

● 体を暑さに慣れさせて、上手に汗をかける体にして、発汗をうながす。ジョギングなど軽めの運動や入浴が効果的。

