



SUNWOOD

reform news

Vol. 30 住まいの照明

やわらかな春の日差しがうれしい季節になってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

平素は、格別のご厚誼を賜り、心より御礼申し上げます。

さて今回は、住まいの照明についてご案内いたします。

インテリアの要素の一つでもある照明は、光の演出の違いやデザインなどにより空間のイメージが大きく変わります。

ぜひ、ご一読ください。

日々の生活に欠かすことのできない照明

照明はただ明るくなればよいというだけではなく、
光の演出によって、室内空間のイメージが大きく変わります。

照明は多くの種類があり、照らし方によって直接照明と間接照明に
大きく分けることができます。

直接照明は光源の光を直接対象物にあてる照明です。作業する手元を
照らす場合などに効率が高い方法です。

間接照明は光を壁や天井にあて、そこからの反射で部屋を明るくする
照明です。間接照明では光が柔らかな印象となり、また壁面や天井に
表情をつけることもでき、くつろぎの空間におすすめです。

最近は部屋の雰囲気重視の傾向があり、直接照明と間接照明を
組み合わせたプランニングが多くなってきています。

また、器具の種類によって、部屋全体をまんべんなく照らす全般照明と
部分的に照らす局部照明に分けることもできます。全般照明と部分照明
を組み合わせることで、空間に「明るいところ」と「暗いところ」が生まれ、
部屋に奥行きを持たせ立体的な空間を演出できます。



シャンデリアと間接照明で華やかなエントランスホールを演出。



ウォールウォッシャー照明でラウンジの壁を照らし空間に広がりをもたせる。



柱内部に取り入れた照明とダウンライトで印象的な空間を演出。



洗面化粧台上部や足元の間接照明で落ち着いた洗面室に。



シーリングライトやスタンド、ダウンライトを組み合わせにくつろぎの空間に。

寝室の照明

光は生体リズムのスイッチとなり、体に良い効果を与えることになります。たとえば、朝日をあびると体が目覚め、夜は睡眠に必要なメラトニンホルモンを排出しぐっすりと眠ることができます。

寝室の照明は、最良の睡眠のために光の量と質を考慮することが大切です。

睡眠のために良い光と悪い光があります。悪い光は、まぶしい光と色温度の高い光。そして照度が高い光は睡眠を妨げます。

寝室の全般照明は、見上げた時に光源が直接見えたり、器具全体がまぶしく光り輝くものは避ける必要があります。

シーリングライトは乳白ガラスやアクリルなどの拡散光が得られるものや、間接照明が適しています。

フロアスタンドやブラケットで全般照明を得る手法も好ましく、建築化照明が可能であればより良い空間になります。

色温度の高い光源は、覚醒作用があり寝室の照明としては適していません。昼光色や昼白色は避け、目にも優しく落ち着いた空間となる電球色や温白色の光源がおすすめです。ダウンライトを使用する際は、ベッド上に配置しないように調整することも必要です。



コーニス照明+家具上照明+スタンド
間接照明のあかりや温かい光色のスタンドが、気持ちを穏やかにし眠りの前のひとときに落ち着いた時間をもたらします。

食事を楽しむ



コーニス照明+ペンダント+スタンド
ペンダントにハロゲン電球を使用し、食べ物の色艶を引き立ておいしく見せ、蛍光灯による間接照明で、全体の明るさを得るとともに高さ感を演出。



同じ料理でも、家で食べるよりレストランで食べたほうがおいしく感じることはありませんか？それは照明の違いのせいかもしれません。

実は、「光」の質によって、食べ物の見え方や食欲はとても大きな影響を受けます。

食事がおいしく感じられる光環境には、全体を明るくする全般照明と料理を目立たせるための部分照明のバランスが重要です。部分照明からテーブル面への集中した光は、食材の色艶を美しくおいしく見せます。その際の光源は、演色性が良い暖色系の光源が最適です。食事の場には、ハロゲン電球を含む白熱電球類が適していることは、世界中のレストランで使用されていることが物語っています。

また、照明は空間に領域を作ることができます。テーブルに集中した光を与えるとそこを中心に気持ちを集めることができます。

ペンダントやダウンライト、スポットライトは部分照明として食事に集中させる照明器具として効果的な光環境を作り出すことができます。

ペンダント使用の際は、テーブル面から70cm程度の高さに設置することが好ましいといわれています。テーブル面の照度は周囲の明るさに比べ約3倍以上にすると効果的です。

食事は舌で味わうだけでなく、見て楽しむことが多いといわれています。

少し照明に気をつけるだけで、自宅の食事をまるでレストランで食事をしているような雰囲気味わえます。

■コーニス照明とは…

光を壁面に反射させる手法です。空間に奥行き感、広がり感を与え、空間全体の明るさ感を高めます。



■コーブ照明とは…

光を天井に反射させる手法です。天井方向に広がり感を与え、室内にやわらかく落ち着いた雰囲気演出します。



■ウォールウォッシャー照明とは…

光を壁面にあてる手法です。壁面を効率よく照らします。壁面を明るくすることで、空間を明るく、広く見せることができます。



ランプやスイッチ

ランプの種類

住まいの照明に使用される光源には様々な種類があります。

部屋の印象は照明のデザインや家具等のインテリアだけでなく光源によってもガラリと変わります。主に使用されることが多い光源は白熱ランプ、蛍光ランプ、LEDです。

それぞれの特性をいかした器具選定をすることで生活シーンに合った心地よい空間演出ができます。



■白熱ランプ

白熱ランプは、ツヤや立体感の表現にすぐれています。暖かみのある光色で、リラックスしたい空間に向いています。普通球、クリプトン球など種類が多彩にあります。



■蛍光ランプ

蛍光ランプは、影が出にくく、均一な明るさをもたらすので作業空間に向いています。白色・昼白色・電球色など選べます。



■LED

熱線や紫外線をほとんど含みません。少ない電力で明るさを確保できる高効率な省エネ光源です。光の広がり方が白熱ランプや蛍光ランプと異なるので、選定の際には注意が必要です。

スイッチの種類

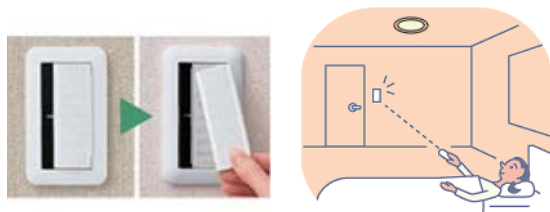
照明のON・OFFを切り替えるスイッチにも様々な機能を持ったものがあります。

近づくと自動的に照明が点灯する人感センサー付きや一部を取り外してリモコンのように使うことのできるスイッチ、複数の照明をコントロールできるライトコントロール。他にも照明の明るさを調節できる調光スイッチや設定時間に自動点灯・消灯することのできるタイマー機能付きスイッチなどがあります。

照明だけでなく、毎日何度も使用するスイッチをどのような機能を持つスイッチにするのか、家族構成やライフスタイルに合わせて選ぶことも重要です。

■取り外せる照明スイッチ「とったらリモコン」

おやすみ時などに、壁スイッチをとったらリモコンになります。使う時だけ外し、使わない時はまた壁に戻すのでリモコンを無くすことも減ります。リモコンを外した後も、壁のスイッチで照明のON・OFFをすることができます。



■ライトコントロール「リビングライコン」

複数の照明の設定を1台で行うことができます。

リビングライコンにお好みのあかり空間を記憶させ、ワンタッチでシーンを切り替えることができます。

また、暮らしのシーンに合わせて、必要なところにあかりを上手に点灯させることで、電気代も節約できます。



■人感センサー付きスイッチ「かってにスイッチ」

人の動きを感知し自動的に照明のON・OFFをします。

玄関や廊下、階段などで多く用いられます。

消し忘れなどを防ぐことができるので、省エネにもつながります。



サンウッドのこだわりをご紹介します

仕立て. jp

検索



一級建築士事務所: 東京都知事登録第42340号
建築工事業・内装仕上工事業: 東京都知事許可(特一24)第107077号
東京都知事(4)第75075号 証券コード: 8903

株式会社サンウッド 事業本部 デザイン室

東京都港区虎ノ門3-2-2虎ノ門30森ビル7F

TEL: 03-5425-2665 FAX: 03-5425-2666



0120-773-881

営業時間/10:00~18:00(土・日・祝祭日定休)

E-mail: reform@sunwood.co.jp

URL: <http://www.sunwood.co.jp>

リフォーム瑕疵保険・リフォームローンの取扱いを始めました。お気軽に相談ください。