

光の覚せい剤 ～ 合法です ～

体調を整える光

●光の覚せい剤

交感神経が活性化すると身体活動は高まる方向へ変化します。サーカディアンリズムは体内時計を整える役割があります。朝日を効果的に浴びることで、一日の活力を得ることが出来ます。今日一日元気に生き活きと生活するために。朝日を浴びるだけで体は覚醒します。

遠藤照明の「Synca」。ODELIC G リースリープウェル―機能は朝の覚醒するばかりを人工光で作る画期的な仕組み。

交感神経は血圧も上昇します。低血圧で朝が苦手な人は照明のシステムを使ってカーテンを開けなくても目覚めの良い環境を整えることも出来ます。便利な時代ですね。

起床時、超健康的に体を覚醒する。

●光の鎮静剤

就寝前は副交感神経を刺激し良質な睡眠を促すように部屋の明るさは徐々に暗くするのが理想。



灯りコラム
Vol.40

交感神経

副交感神経

速くなる	心拍	遅くなる
上昇する	血圧	低下する
拡大する	瞳孔	縮小する
動きが鈍く	腸管	活発に動く
増える	発汗	減る
緊張する	筋肉	弛緩する

緊張・興奮



リラックス



副交感神経が優位になると血流が促され心拍数が減った状態になります。体や心がリラックスモードになると胃腸の動きを活発化させます。

これ、もしかして痩せられる？

●スマートプラグコンセント

簡単に電源の入り切りが出来るコンセントタイマーを使えば、身近な照明の入り切りを自動で出来るアイテムを使うと便利です。是非、試してください

いつでもどこでもスマホで家電や照明の電源を管理し、家電のオン・オフ状態を確認して、遠隔操作で電源のオン、オフを切り替えます。これで、起床時に電源を自動でオンに出来ます。

「スマートプラグコンセント」で検索。3000円前後で買えます。

株式会社 灯り計画

照明計画を切り口に暮らしたい照明技術？
照明計画を引いてみる照明の効果を
提議の幅を広げ、照明の効果を
豊かな暮らしには、照明の効果を
演出が必須アイテム。照明の効果を
この場での必要アイテム。照明の効果を
この場での必要アイテム。照明の効果を
この場での必要アイテム。照明の効果を
この場での必要アイテム。照明の効果を

info@design-akari.com
Tel : 04-7196-7142