

今月の特集

ゆっくりくつろげる 安眠できる 寝室づくり

寝室は眠るだけじゃない
多用途な部屋

寝室は寝るためのスペースと思われがちですが、着替えや化粧、読書をするなど、意外にいろいろなことに使われています。そのため、寝室の広さを考慮せずに大きいベッドを置くなど、動作するスペースをしっかりと確保しないと、窮屈で使いづらい寝室になってしまいます。ベッドメイクや掃除をしやすくするためにも、できればベッドの周辺は人が難なく通れるくらいのスペースを確保しましょう。寝室が狭いのであれば、せめてベッドの片側だけでもスペースを確保しましょう。スペースはその他にも、クローゼットの開閉も考慮しなくては行けないので、ベッドの位置は寝室づくりで最も気を使うポイントです。

窓際ギリギリにベッドを置くと、外気温の影響で安眠に支障が出ることもあるので、ベッドの頭の位置は壁に面するように配置すると良いでしょう。どうしても窓の近くにしかベッドが置けない場合には、厚手のカーテンを使用するなど、外気を遮断する工夫をしましょう。新築時であれば、窓の位置や形を決めることができるので、寝ているときに暑くも寒くもなく、遮音性がしっかりしている、太陽の光が眩しくない、外から見られない位置などを考えて窓を設置しましょう。

人生の3分の1を占める睡眠時間。
日々の疲れを上手に取るには、睡眠の質を上げることが大切です。
人生のうちで最も多くの時間を過ごす寝室を、
快適な空間にするための寝室づくりを一緒に考えてみましょう。

安眠できる寝室は
「光」「音」「温度」が重要

就寝前に明るい光を見てしまうと、脳がまだ昼間だと勘違いして、睡眠ホルモンのメラトニンが抑制されてしまうそうです。そのため、寝室のライトは蛍光灯のような眩しい光を発する照明は不向きで、間接照明やブラケット、スタンドライトなど、直接光が目に入らない優しい電球色の照明を使用すると良いでしょう。ただし、読書時には暗すぎるので、手元を照らしてくれるスポットライトを使いましょう。

新築時に寝室の照明をダウンライトにする場合、取り付け位置によっては、ベッドに横になった時に、直接、光が目に入

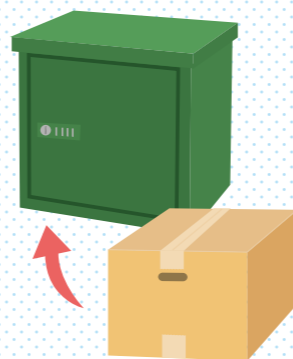
ってしまうこともあるので、ベッドの位置を決めてから照明の位置を決めましょう。ベッドは、夫婦で寝室を共有するならダブルベッドが第一候補に上がりますが、ちょっとした寝返りで睡眠が妨げられることもあるため、眠りが浅いという人はシングルベッドを二つ並べることをおすすめします。

安眠できる寝室には、「光」「音」「温度」のコントロールが重要です。「FPの家」は、硬質ウレタン素材を使用し、徹底した気密施工が施されているので、断熱性はもとより、遮音性にも優れた住宅です。新築時には、高機能で快適空間の「FPの家」を検討してみたいかがでしょうか？



住まいの知恵袋

宅配ボックス



ネット通販などの利用率増加で、最近注目の宅配ボックス。不在中でも荷物が受け取れるので、再配達を依頼する手間も省け、宅配業者に負担もかけません。宅配ボックスの種類はさまざまで、大きめの荷物を受け取れる大容量タイプや、郵便受け兼用タイプ、コンパクトにたためる簡易設置タイプなどもあり、環境や用途によって選べます。ダイヤル式がもっとも普及しているタイプで、使い方は①宅配業者がボックスに荷物を入れる ②ダイヤルの開錠番号を決める ③宅配通知書に開錠番号を記入し郵便受けに投函 といった流れです。なお、宅配ボックスでは受け取りの捺印ができないので、ボックス内の捺印機、もしくはレシート発行などで対応します。

できた! / 簡単DIY

プラスチックスプーンのランプシェード



今回は、夏の夜を素敵に彩る、ペットボトルとプラスチックスプーンで作るおしゃれなランプシェードの作り方をご紹介します。材料は、大きめのペットボトルと100円ショップで手に入るプラスチックスプーンを用意します。まず最初に、ペットボトルの底をくり抜きます。次にプラスチックスプーンの柄の部分を持ち、グルーガンや接着剤を使って、先だけになったスプーンをペットボトルにキレイに並べて順番につけていきます。最後に、ペットボトルのキャップに穴を開けて電気コードを通し、電球を取り付ければ、モダンなランプシェードの完成です。スプーンの色を統一しても、いろいろな色を組み合わせるのもOKです。

お金の豆知識



ネットバンク

店舗を持たないことでコストを削減し、金利の高さと手数料の低さが利点のネットバンク。スマホから振込や残高紹介ができたり、定期預金や外貨貯金などの金融商品の利用、宝くじの購入などもできます。クレジット機能付きのキャッシュカードも発行できるので、日中、銀行に行けない忙しい人などにオススメです。

暮らしの1ポイント



お中元

夏のご挨拶の「お中元」。元々は道教の行事の「中元」が起源で、それが日本古来の風習と融合し、親戚などへお供え物を配る風習に変化。その後、江戸時代には、感謝の気持ちを込めて物を贈る習慣ができたそうです。今年こそ、日頃、お世話になっている方に感謝の気持ちを贈ってみたいかがですか？

教えて! Dr.住まいる

室外機の騒音対策

屋外エアコンは、経年劣化で音が大きくなる場合があります。振動が原因であれば、土台を交換したり、振動が伝わらないように防振ゴムを設置するなどの対策をしましょう。また、虫の死骸や枯葉などが付着して騒音の原因になっている場合もあるため、定期的なクリーニングは忘れずに。

