

五感で感じる やすらぎの 部屋づくり



MAKO リビング照明選定の際、夕方は子供に勉強を教えるが夜間は入眠にむけてリラックスタイプの照明はどのような選び方をおすすめしますか？

ほそや 調光調色できる照明とスタンドライトをおすすめします。日中は勉強しやすく集中力が上がる明るい白い光で過ごします。夜はオレンジの光に切り替えてリラックス。寝る前はスタンドライトのみにする事で寝つきも良くなります。

MAKO 素人でも簡単にわかる明るさの目安を教えてください。

ほそや 簡単な目安は「60Wダウンライトで1畳、100Wダウンライトで2畳」です。ダイニングテーブルの場合は「4人掛け↓60Wペンダント2灯、6人掛け↓60Wペンダント3灯」が目安です。

MAKO ダウンライトはどの大きさが小さい方がおしやれですか？場所によりますか？

ほそや 一般的な直径10cmのダウンライトはかなり存在感がありま

すが、7・5cmにすることにより、穴が目立たず、すっきりとした印象になります。明るさもそんなに変わらないので、私は7・5cmをおすすめすることが多いです。

MAKO ダウンライトを持つてきてはいけない場所がありますか？

ほそや ソファの真上やベッドの真上など、横になって天井を見上げる場所は眩しいので避けた方がいいです。リビングでゴロゴロしたり、筋トレ・ヨガなど運動をする人には、ダウンライト以外をおすすめしています。

MAKO LDKの照明計画を考えている方で、照明の配灯手順で何を一番大切に考えておいた方がよいでしょうか？

ほそや 家族構成やどんな生活をするのかを考えて、光が持つ力を最大限に発揮する照明計画をおすすめしています。自然界と同じように、朝は太陽のような白く明るい光、夕方にかけて夕陽のようなオレンジの光、日が沈むように寝る前は暗めの空間で過ごす。このように過ごす事で体内リズムを整えて、眠りにつきやすくなる事もできます。気分や心だけでなく、体の健康にも影響がありますので、照明の持つ力を最大限に活かせる照



照明コーディネーター
ほそやとみ

4年間パナソニックショールームにて照明アドバイザーを経験。
2023年「合同会社ほそや照明研究所」を設立。



笑顔があふれる空間作りを提案します

インテリアコーディネート コンサルティング イベント企画

法人・個人のインテリアコーディネート業をはじめ、セミナー講師、執筆活動、コンサルティング他、企画やメディア協力等でも幅広く活動中。



ラフ・スタイル代表
インテリア
コーディネーター **MAKO**

お気軽にご相談ください
Tel: **03-6403-0202**
〒107-0062 東京都港区南青山2丁目2番15号ウイン青山1942

Blog更新中! ameblo.jp/komajimako/
詳しくはWEBで [HP: www.laugh-style.jp](http://www.laugh-style.jp)

第124回 専門家に聞く、照明の選定と計画について

インテリアコーディネーター

MAKO 事務所ラフ・スタイル代表
<http://www.laugh-style.jp>