



野瀬建築便り

コラム
シリーズ
Vol.79

過ごしやすくなる!あなたの住まい!ハッピー住まいる!

寝室を快適に

一日のうち、睡眠にすることも大切です。

◆エアコンの位置

時間は三分の一を占めますが、効果的な睡眠を取れていないと、残りの時間の活動に大きく影響します。そのため寝室を快適な空間にしておく必要があります。

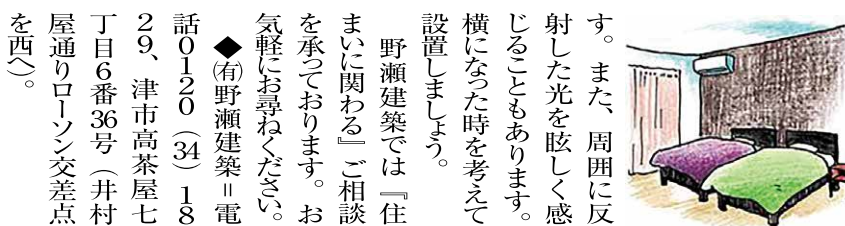
◆寝室を快適に：家具の配置を考えて、万が一の地震などの時にも安全な空間にしましょう。また、ワークスペースと分けることで、寝るための空間にして、睡眠に集中できるようにします。

◆照明：ダウンライト

余計な物は置かず、シンプルに整え、掃除が行き届きやすいよう

◆エアコンの位置

直接当たらない位置にベッドを配置しましょう。風が直接当たると、なかなか寝付けなかったり、喉が乾燥したりします。また、エアコンが頭上にあると、音が近くて気になったり、風が当たりすぎたりするので、ベッドとエアコンの配置は考えましょう。



また、周囲に反射した光を眩しく感じることがあります。横になった時を考えて設置しましょう。

野瀬建築では『住まいに関わる』ご相談を承っております。お気軽にお尋ねください。

◆(有)野瀬建築Ⅱ 電話0120(34)1829、津市高茶屋七丁目6番36号(井村屋通りローソン交差点を西へ)。