



快眠を追求した家PLAN

「睡眠の役割は睡眠でしかできない。

私達が建てた家がいつまでももっと最高の家であるために、「睡眠の大切さ」に目を向けてみました。

家を作ることが仕事の私達が「住まう人の睡眠」にまで口を出すのは可笑しいことかもしれない。

家という「ハコ」でお手伝いできることは限られています。とても大切なことだからできる限りのお手伝いがしたい。その思いで、良い睡眠を得るために私達ができることを突き詰めて突き詰めて、家の材料だけでなく住まう人のホルモンバランスまで考えられたプランです。



睡眠に配慮して、もっともっといいことプラスな 家づくり

ジャストフィットな家づくりが、サンハウジングの家づくりのコンセプト

money

ローンオーバーをさせない資金計画をきちんとすること

design

快適さを失わない。
何十年も飽きないデザインであること

size

自分たちにピッタリな大きさは皆違うということ



睡眠にも配慮したご提案

家が家族皆の癒しの場所になるってこと、、、それは家族皆が毎日を生き生きと過ごすことにつながります。

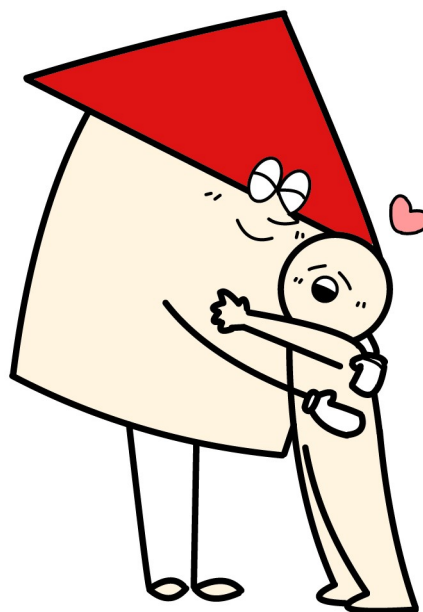
これにはきちんと理由があります。

家が自立神経を整わせる大切な土台となる



自立神経が整っているから生き生きと過ごせる！！

自立神経を整える家でなければ、本当の癒しの場所にならないのです！！



まずは、睡眠に配慮するとどんなイイコトがあるかご案内します!

みんなにイイコト♥

睡眠にも配慮するとさらにHAPPY

MAMA



- ・脳と体の疲れを取る
- ・ストレスの解消
- ・お肌の調子が良くなる
- ・病気の予防
- ・家事がはかどる

PAPA



- ・脳と体の疲れを取る
- ・ストレスの解消
- ・病気の予防
- ・仕事の効率力があがる

KID'S



- ・脳と体の疲れを取る
- ・ストレスの解消
- ・体の成長促進
- ・病気の予防
- ・記憶の定着・学習効果の効率化

どんなに見た目が素敵な家を建てても、↑こんな良いことを無視するなんてもったいない! せっかく建てるなら、住まう人お一人お一人に最適な睡眠が得られる家にしたい!!

なぜ? 睡眠じゃなくても・・・って思いませんか

睡眠とイイコトのしくみをお話します！

「睡眠」の役割は睡眠でしかできない理由

薬やサプリメントより効果的！！睡眠には、たくさんの役割があります！

例えばお子様にイイコトの「記憶の定着」ですが、

記憶と睡眠の関係についていくつも提唱されています。

例えば入眠直後の最も深い睡眠時に、海馬から

大脳皮質に情報が移動し、記憶が保存されるという報告があります。

覚えるだけでなく、嫌なことを忘れる機能も睡眠の大切な役割となっています。



この「睡眠」の役割がきちんと発揮できるようにするために

自律神経と体内時計に配慮しなければなりません。

この二つへの配慮を住まいでもできないか考えたのです！。



自律神経を整える

自律神経とは、自分の意思とは関係なく、刺激や情報に反応して、体の機能をコントロールしている神経のことです。自分の意思ではできないこと！“意識してもできないこと”はすべて自律神経がつかさどっています。例えば、

内臓を動かす、血液を流す、栄養を吸収する、老廃物を回収するなどです。普段、意識している方は少ないと思いますが、やる気や不調な原因には自律神経の乱れが影響しているのです。



自律神経は、正反対のはたらきをする「交感神経」と「副交感神経」の2つからなり、この2つがバランスよく働くことで、健康状態を保っています。

「副交換神経」がきちんと働くためには「家が癒しの場所」になることがとても大切です。



交換神経

- ・活動しているとき
- ・ストレスを感じる時
- ・緊張しているとき

1

副交換神経

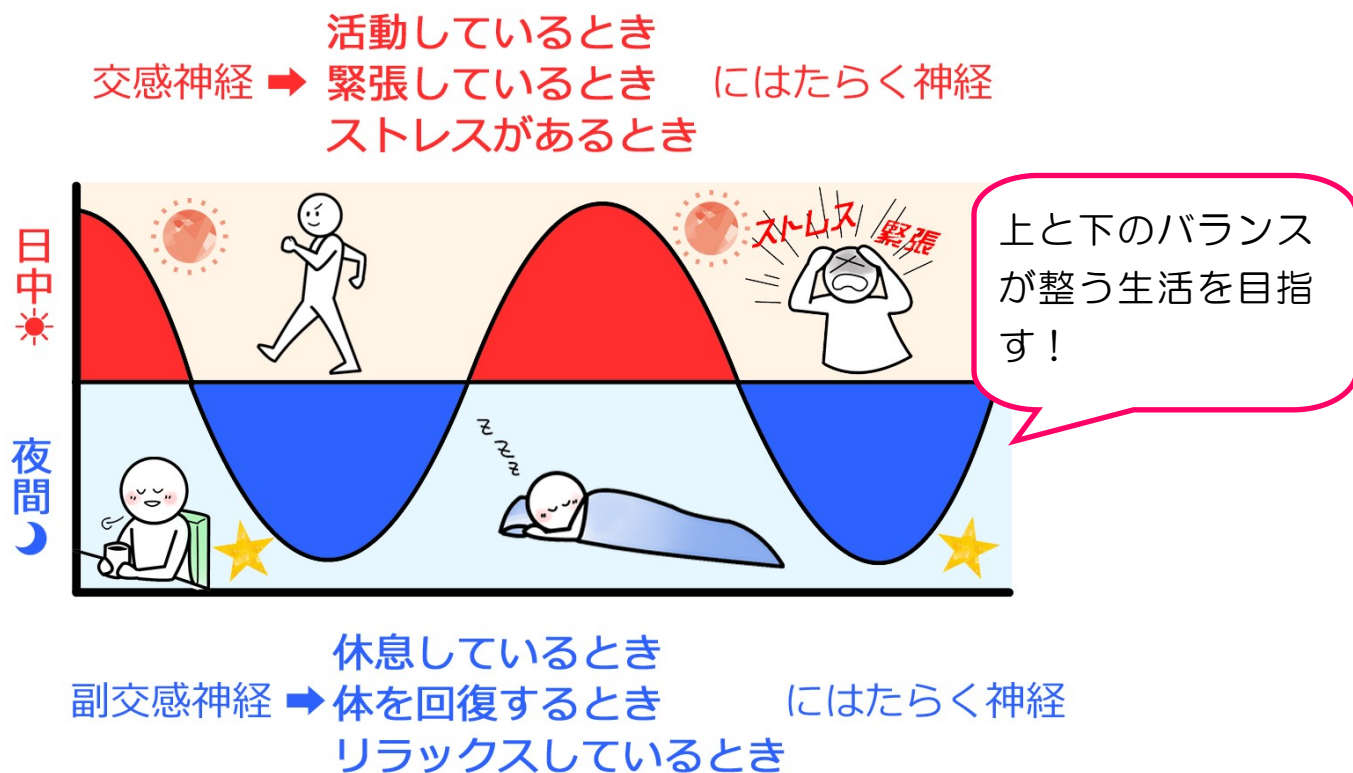
- ・休息しているとき
- ・リラックスしているとき
- ・眠っているとき

1

対



自律神経のバランスを1日のグラフで表してみると



上のグラフのように、自律神経が日中と夜間できちんと分かれていると、とてもバランスが良いので、輝いた毎日を過ごすことができるのです。

体内時計を整える

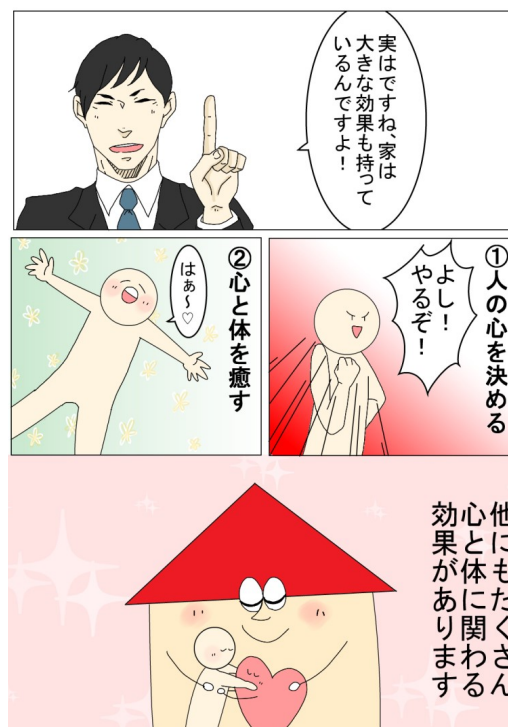
体内時計知っていますか？

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、上記のイラストのように意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

夜になると、体内時計の働きで人は自然な眠りに導かれています。また、体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

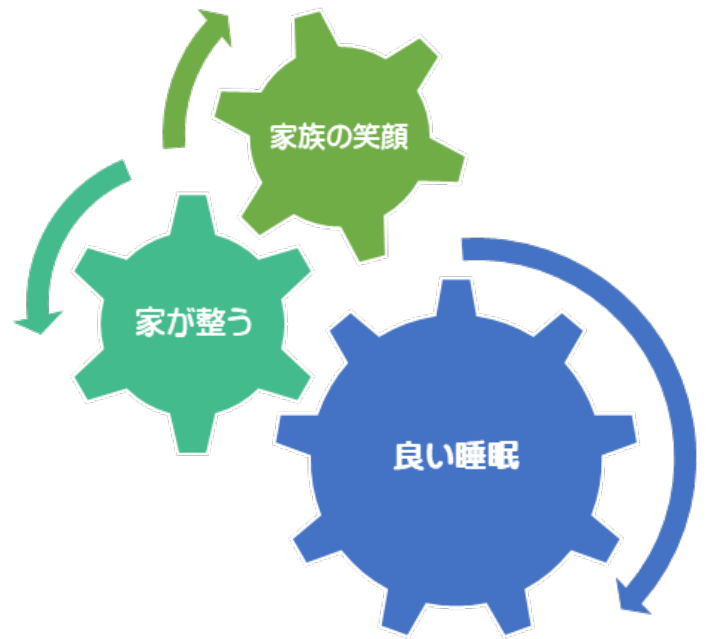
体内時計が崩れると自律神経も乱れやすくなります。自律神経が乱れると体内時計も崩れやすくなります。

どちらにも配慮しなければなりません。



家が機能的にできていれば家自体の自律神経も機能し、家の良さが住む人にも伝播していきます。外に出ると交感神経が優位になって、頑張れる！

家に帰るとほっとして、副交感神経が優位になる。サンハウジングでは、家族皆の自立神経がバランスよく働くためにきちんと役割を果たせる「家」をご提案致します。



睡眠プラン4つの特徴

1 収納のしやすさで配慮

ストレスと自立神経の関係は深いです。家事で一番ストレスを感じる「散らかったものの片付け」を収納のしやすさに配慮することでストレスを軽減

2 内装や明かりは、よりリラックスできるように配慮

無垢材は、「フィトンチッド」という香り成分を発しており、この成分は自律神経に作用して血圧を下げ、脈拍を安定させる、つまり心安らぐリラックス効果があるといわれています。リラックスできる環境は、人それぞれ。お施主様に合わせてカラーや照明、設備などをご提案させていただきます。

3 体内時計を崩さない配慮

自立神経のバランスを支えるためには、体内時計を崩さないことが欠かせません。朝日を浴びる配慮などを間取りにも取り入れます。

4 良い睡眠が得られる環境をつくる配慮

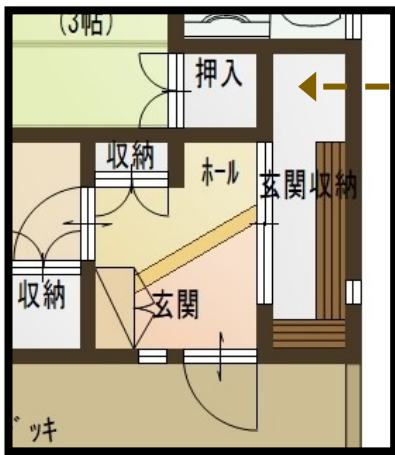
布団やマットを変えるだけでなく、室内環境を整えて、良い睡眠につながるようにご提案をさせていただきます。

体内時計を崩さないためにも、就寝前からの環境が大切です。

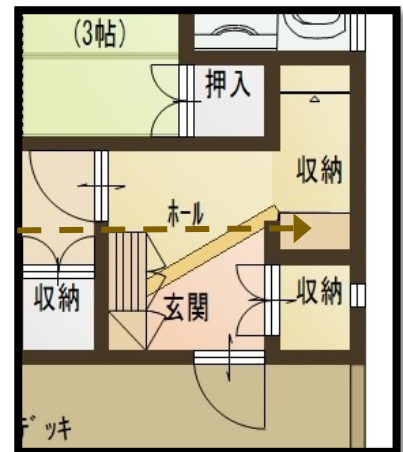
1 収納のしやすさで配慮

収納は、とてもシンプルで「物の定位置があること」と「使ったら元に戻す」ができれば解決ですが、これが実はすごく難しいのです。

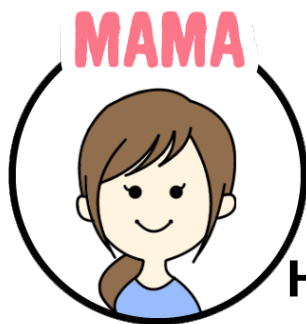
そこでご提案させて頂くのは、「物の定位置を作るスペースを造ること」と「元に戻しやすい動線に収納を造ること」です。収納問題のストレスを解決して、自律神経のバランスを整える！！



一見、大きいものでも何でも入りそうな大きな玄関収納ですが、詰め込んでいるうちに、元に戻しやすい動線を保つのが難しくなりやすいです。



収納するものを事前に決めて、物の定位置を作るスペースを造れば、収納のストレスはなくなります。



HAPPY !



玄関だけではなく、必要なところに必要な大きさの収納を家中でご提案

2 内装や明かりは、よりリラックスできるように配慮

リラックス効果のあるものをご提案させていただきます。生活スタイルに合うものをご提案

＜無垢材のご提案＞

無垢材の魅力はなんといっても「美しさ」と「やすらぎ」です。まるで森の中に居るようなおだやかな空気で満ちた家には、自然と家族を笑顔にする力があります。

ふんだんに無垢材を使用した家仕様から床材のみのご提案もできますので、ご検討しやすいです。



＜カラーコーディネートのご提案＞

色は、人間の心理状態に大きな影響を与えます。そして、特に色がもたらす影響が表れやすい時間は睡眠時や睡眠前後と言われています。

睡眠の前に、リラックスする場所、寝室、リビング、浴室にもよりリラックスできるカラーをご提案致します。

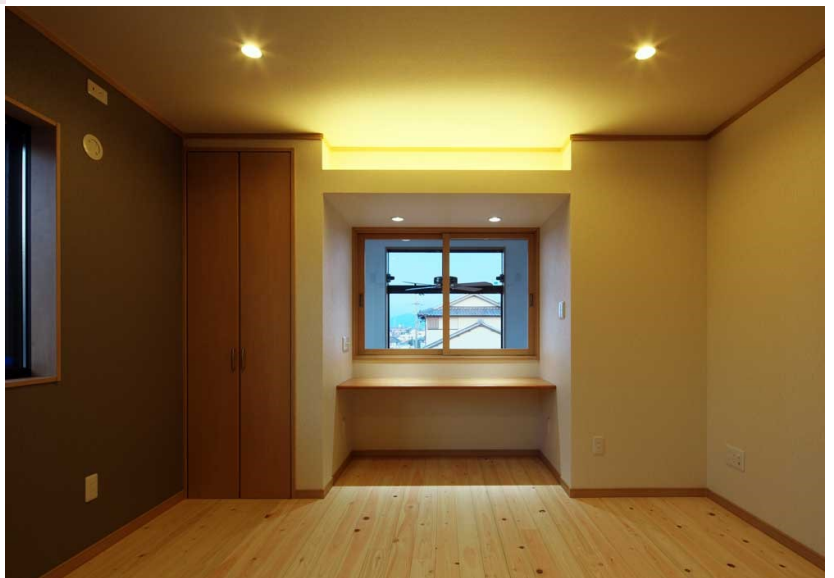
＜快眠につながる照明プランを

ご提案＞

明かりは、体内リズムにも影響を与えるので、とても大切です。

快眠に導かれる照明を寝室だけではなく、リビングにもご提案を致します。

光の色温度はとても大切なファクターです。



3 体内時計を崩さない配慮

体内時計を崩さないことが大切な理由の一つに眠りのホルモン「メラトニン」の分泌があります。このメラトニンは、実は免疫力UPにとっても大切です。

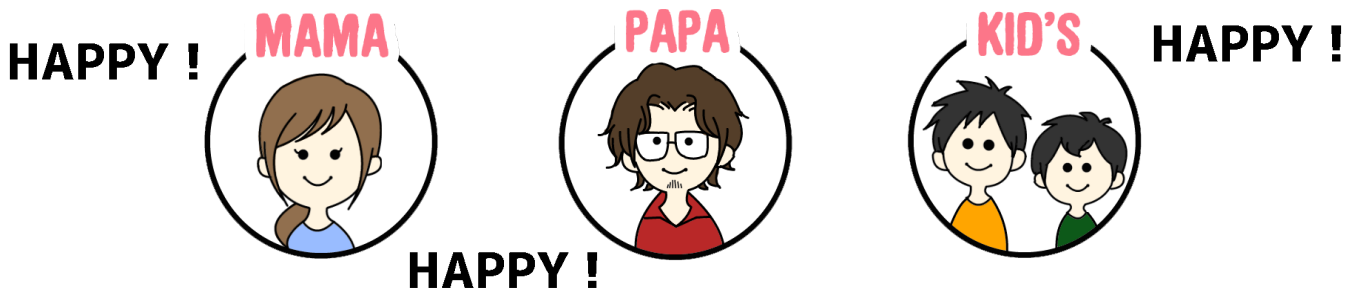
どんなに、「最高の家」でも、外出先や対人関係のストレスを減らすことはできません。しかし、ストレスに耐えられる免疫力がUPすることで、ストレスの感じ方が変わり、家族の笑顔いっぱいの住まいにつながります。

生活導線をつくる配慮

人は、生活の習慣になっているものをやるときは、そんなに苦には感じませんが、習慣になっていないことをやるときは抵抗を感じてしまいます。

家族それぞれが家に帰ってきて→片付ける→くつろぐまでの導線を導き、習慣にすることでママの負担も減り、生活リズムもつくりやすくなります。

例えば、フリースペースのご提案！ご家族の生活スタイルに合わせて、多様に使うことができます。ファミリーロッカースペース、雨の日の室内干しスペース、生活雑貨のストックスペース
リビングから見えないところなら、頑張っ片付けなければならないスペースでなくなるのも忙しいママには助かりますよね。



日差しを浴びる設計

朝起きて、太陽を浴びるとメラトニンがでます。

食事のスペースや寝室から階段を下りながら光が入り込むようにし、日差しを浴びる設計をご提案します。



4 良い睡眠が得られる環境をつくる配慮

より良い睡眠が得られるようにご提案致します。

<ご提案内容>

防犯への配慮

心に少しでも不安があると熟睡は難しくなります。

安心して睡眠できるような防犯対策をしっかりご提案。

寝室の室内環境への配慮

<内装のインテリア>

壁と天井には、MOIS(天然素材「土壁、木」をさらに進化させた内装材)をご提案。調湿機能とアレルギーの分解機能を持つモイスを内装材に使うことでより深い睡眠へと導く空間を造ります

<空調・換気機能>

寝室の温度、湿度もコントロールする換気機能をご提案

<照明・配線>

生活スタイルに合わせて可変できる照明プラン

就寝時は暗く、全体的に安らぐ照明をご提案

照明器具の配置を睡眠重視にする

音楽を聴けるようにコンセントやコンポなどの配置場所などを確保する

<防音>

寝室の防音対策をご提案

防犯への配慮

就寝時に住居に侵入する窃盗事件は、決して少なくありません。

安心して眠れるように、防犯対策もしっかりご提案致します。

掃き出し窓にはシャッターを取付ける

掃き出し窓には、シャッターの取付をご提案します。

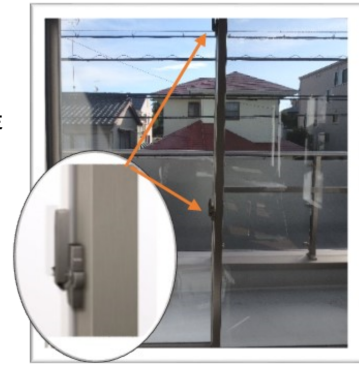
シャッターは、防犯だけでなく防災にも役立ちます。



掃き出し窓以外の窓も防犯対策

泥棒が侵入しやすい窓には、格子やダブルクレセントの取付けをご提案。

寝室の窓には、縦滑り窓を取り入れ、窓を開けて眠りたい方にも風を取り入れることができる効果的な窓の配置をします。



防犯硝子

効果的な防犯対策

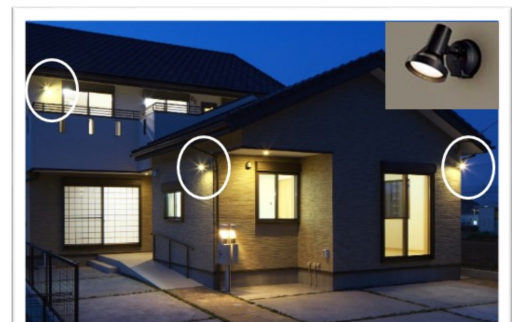
ガラスに特殊中間膜を挟み込み、防犯機能を向上。破壊試験でもガラスは割れますが、貫通穴はあいていません。



外構の照明

防犯用スポットライトを効率よく配置し、

侵入しにくい外構の照明をご提案します。



寝室の室内環境への配慮

1 空調・換気機能

寝室の空調は、窓の配置とエアコンをご提案

・室内の空調換気システムは、いくつもあります。しかし、サンハウジングではあえてエアコン1台をご提案します。その理由は、フィルターの交換です。換気システムが増えるとフィルターの交換場所が増えます。フィルターの交換をしなければ、せっかくの機能もきちんと発揮されません。

それなら、エアコン1台で調湿、温度も十分対応させればいいのではないかと考えました。

2 窓

窓の配置にも配慮して上手に風を取り込む工夫をします。朝型の生活スタイルの方には、朝日の明かりで目覚めれるようご提案！

防犯・防音にも対応し、安心して眠れる窓を設計します。



3 内装材 モイス

調湿効果、消臭、アレルギー分解効果が高い天然素材の内装材モイス。壁紙の代わりに使うことでゆっくりと心と体を休められる、快適な安眠空間を造ります。

4

照明・配線

就寝時は暗く、全体的に安らぐ照明をご提案

照明器具の配置を睡眠重視にする

音楽を聴けるようにコンセントやコンポなどの配置場所などを確保する

5

カーテン

カーテンは、色合いだけでなく機能を朝の目覚めたい時間や就寝スケジュールに合わせてご提案します。

6

防音対策

周りの環境や家の配置に合わせて、寝室の防音仕様をご提案致します。

例えば主要道路に接している土地では、寝室は道路とは反対側に配置したりなど間取りからご提案

床材、壁材、天井材、窓でも防音効果の高いものを取り入れ、予算に合わせてご提案



◆ 家の役割

良い睡眠のためなら寝具を良くすれば良い？

それも、大切なことかもしれません。家だからこそできる役割があるのです。家は食事や団欒を楽しみ、お風呂に入り、眠るという副交感神経を優位にし元気を養うことができるとても大切な場所です。家でお風呂に入るのも眠るのも当たり前のことって思うかもしれませんが、この当たり前のことをしていても、やる気が出なかったり、不調を感じたりすることがあります。そんな時、体のメカニズムにまで目を向けていれば、自立神経のバランスが乱れているのかもしれないということが分かってきます。「部屋の乱れは心の乱れ」かもしれません。何気なく過ごしている毎日を少しでも輝かしい毎日になるように、睡眠に配慮したプランをご検討ください。

100人お客様がいらっしゃれば100通りのオンリーワンベスト快眠を追求します！

睡眠プランをご検討されたい方へ

睡眠にはもちろん配慮したいけれど、他にも予算を使いたい方のためには“ちょこっと取り入れ”をお勧め致します。

安心して睡眠できるように防犯対策のご提案プラン

防犯ガラス、ダブルクレセント以外にも窓を開けて眠れるご提案も致します。

寝室の室内環境へのご提案プラン

安心できる色合いの空間から、照明、寝室の温度、湿度もコントロールする換気機能までご提案を致します。

間取りから睡眠のためにこだわる

とにかく良い睡眠をとってもらうことに間取りからこだわりご提案致します。例えば、ご夫婦でも生活スタイルが違うなら将来的にでも寝室を分けることができるように、収納、生活動線を快適にし、睡眠時間を確保致します。

