

住宅&住宅設備トレンドウォッチ

いま気になる
住宅設備

住宅&住宅設備トレンドウォッチ

シニアのための快適照明計画

2018.6.15

年齢を重ねると、光の感じ方や物の見え方に変化が生じるため、それに応じた照明計画が必要となります。加齢による目の生理機能の変化として、①視力が低下する ②グレア（まぶしさ）を感じやすくなる ③暗順応が低下する ④遠近の調整能力が低下する ⑤色の識別能力が低下するなどがあげられます。快適で健康的な住環境の照明のためには照度だけではなく、照明の質を考慮した計画が望まれます。

行動目的に対応した照明にする（手元を明るくする）

シニアのすべての人がいつも全般的な高照度を求めているわけではありません。行動や部屋の目的に対応した照明を考えたいものです。例えば文字の読み書きにはスタンドなどで眩しくなく手元を明るくすることが望まれます。食事の際には、食卓に集中した暖色系の光で食べ物の色艶が良く美味しく見える光を考えます。キッチンでの料理、シンクでは作業がしやすい光を入れる。寝室ではリラックス出来、眠りを阻害するグレアや光色、照度に注意するなど。全般照明だけで照明を考えるのではなく手元照明をプラスして適切な光を配置することを考えましょう（写真1・2・3）。写真1のスタンドは目に優しい光が得られるLEDスタンドで、暖かい光色ながら紙面の文字がくっきり見やすい光のスペクトルとなっている、調光も可能なシニアにも優しい照明器具です。



写真1. 見易さを追求したスタンド Rebio (レビオ)
写真提供：株式会社 YAMAGIWA



写真2. 手元に稼動可能なフロアスタンド
TOLOMEO TERRA
写真提供：株式会社 YAMAGIWA



写真3. 手元に稼動可能なフロアスタンド
TOLOMEO MEGA TERRA
写真提供：株式会社 YAMAGIWA

グレアをなくす

グレア（まぶしさ）がある照明の下で生活すると、不快であるだけでなくストレスが高まったり、安全に問題が生じたりします。照明器具は、まぶしさを抑えた設計の器具や（写真4）、行動視点を考えて、位置、高さを調整しましょう。天井や壁に光を与えて優しい光を得る間接照明は効果的です。シーリングライトだけで照度をとろうとパワーのあるまぶしい器具を選択してしまうことが多いので、特に注意が必要です。



写真4.
食卓に最適、ヤコブソランブ
(LEDユニット調光リモコン付き)
写真提供：株式会社 YAMAGIWA

室内の明暗を緩和する

シニアの場合、明るい所から暗い所に行った際の暗順応の低下も傾向の一つです。

奥のリビングが明るくて手前の玄関が暗い、という場合には足元の段差に気がつかずにつまずいてしまうというケースもあります。

日中でも、窓が大きくて明るい部屋なのに床や壁に光が当たっていないと、やはり暗いところが見えづらくて危険です。

この明暗の差を緩和するためには、手前の玄関の足元や壁や天井を照らすといった工夫や、強い自然光をカーテンやブラインドで調整することが必要です。

内装で明るさを調整する

明暗の差を緩和するために、内装材の質感や色味のコーディネートにより、目に入る明るさのバランスをとることもオススメです。

壁紙やカーテン、床材などを、拡散反射率の高いライトな色合いのものに変えるだけでも、室内は明るく感じられるようになります。

安全・安心な夜間照明に

就寝後、トイレに立つ回数が増えても安全に行き来できるよう、動線に明るさを抑えた常夜灯を計画するかセンサー付き照明を配します。

特に段差や階段には注意を払う照明が必要です。ポイントはグレアがなく暖色系のソフトな色合いの光源で程よい明るさの器具を選ぶこと。目が冁えることなく、スムーズにまた睡眠できます。

調光やリモコンの活用

寝室では部屋の入り口と枕元の両方に点灯スイッチを配置。それだけで利便性はぐっと向上します。

さらに調光リモコンを付けたスタンドを手元に置けるようにしておく、朝も穏やかに明るく出来、気持ちよく起床することができます。室温調整や音量調整でも当たり前に行っていることを照明でも活用するとより快適な環境が作れます。

健康であるための照明を

照明は、単に空間を明るくするだけではなく、人の生理・心理にも大きな影響を与えます。大切なはその人の生活と光が調和していることです。

自然光も含め昼は明るいところで生活し、夜は気持ちを落ち着かせる光の下で生活する。つまり生体リズムを考慮した照明です。このあたり前の光のリズムをベースに、仕事、食事、睡眠、趣味嗜好に合わせて楽しく、美しく、(人も空間も)快適に、目的や気分に合わせて光の配置、明るさ、光色を選択し、心地良い照明を楽しんで頂ければと思っています。

監修：リビングデザインセンター OZONE

テキスト：手塚昌宏（ヘルスケア照明コンサルタント / 株式会社 YAMAGIWA）

製品のご案内

NK シリーズ配線器具



メーカー名	神保電器株式会社
URL	http://www.jimbodenki.co.jp
製品名	NK SERIE ライトコントロール
品番	NKW-RLE5S3-PW (正位相制御) NKW-RTE2S3-PW (逆位相制御) NKW-RPWM1S3-PW (PWM 制御)
定格電流	正位相制御 5A (5000mA)、逆位相制御 2A (2000mA)
定格出力	PWM 制御 最大 200mA、絶縁 12V±2V、1kHz パルス幅変調 (PWM) 矩形波
サイズ	JIS C 8340、JIS C 8435 適合ボックスに対応しています。

カラー	ピュアホワイト (PW)、ソリッドグレー (SG)、ソフトブラック (SB)
価格 (税抜)	NKW-RLE5S3G-PW ¥22,700 NKW-RTE2S3G-PW ¥25,100 NKW-RPWM1S3G-PW ¥28,100 共通プレート：NKP-3UF-PW ¥450 (参考写真 :NKW-RLE5S3G-PW+NKP-3UF-PW)

NK SERIE のライトコントロールには、3つの制御方式すべてに調光範囲設定機能を実装しています。

照明器具を調光するときに、下記の様な不具合が発生することがあります。

- ・ツマミをかなり右に回さないと照明が点灯しない
- ・調光をし始めたときにちらつきが起こる (ジラジラする)

また、下記の様にライトコントロールを工夫して活用したい場合があります。

- ・照明の残光設定として使いたい
- ・調光範囲をあえて任意に設定したい

このような状況に対応する為に「調光設定」を行なうと、さらに快適な調光操作ができ、室内照明における光環境の向上と省エネの両立を実現することができます。

やさしい光の LED 照明を、機能性の優れた廊下・階段手すりに組み込みました。



高齢者施設通路 昼間



高齢者施設通路 夜間

メーカー名	ナカ工業株式会社
URL	http://www.naka-kogyo.co.jp
製品名	ネオウッド ステラ
品番	O-34Msl-S AFS-55 ブラケット
明るさ	直下照度 (H800) 70lx 程度
消費電力	3.9W/m
サイズ	手すり笠木 34φ 長さは現場合わせ。
材質	笠木 / ウッドパウダー混合半硬質樹脂二層成型 (抗ウイルス剤・抗菌剤・光触媒入り) 笠木受け / アルミニウム押出型材
価格 (税抜)	37,900 円 / m 壁付・材工共

空間をさりげなく演出する LED 照明付き手すり。

廊下・階段手すりと同じ取り回しで、これまでにない足元照明が実現できます。

屋内用、屋外用、壁付、支柱タイプなど多彩なバリエーションを用意しました。

LED は 4200K の白色と、2700K の電球色、その他中間色にも対応可能です。

住宅、集合住宅でも廊下やスロープ、外階段、共用スペースなど様々な場所でお使いいただけます。