



# スギを使って健康に心地よく暮らす。



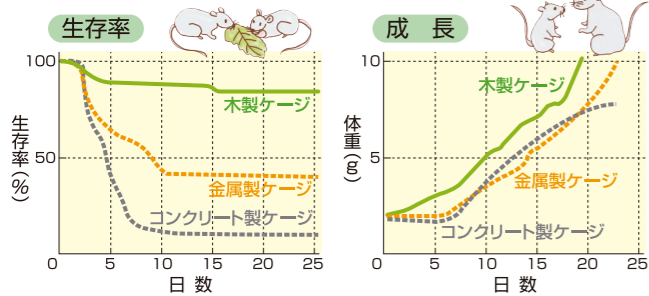
## スギのある暮らしは健康の秘訣

マウスを使った実験によると、木製の飼育箱(ケージ)で飼ったマウスの方が金属やコンクリート製ケージのマウスより長生きでき、よく成長することがわかりました。また、ある高齢者福祉施設での調査では、木材をたくさん使った施設の方がインフルエンザやけが、不眠などの発生率が低いという結果が報告されています。

人にやさしい木の空間に暮らすことが健康で長生きできる秘訣なのかもしれません。



素材の異なるケージでのマウスの生存率と成長



資料:伊藤 他:静岡大学農学部 報告(1987)

特別養護老人ホームにおける入居者を対象とした施設の木材使用度別の心身不調出現率比較

入居者の心身不調の内容	対入居定員比(%)	
	木材使用の多い施設	木材使用の少ない施設
インフルエンザ罹患患者	16.2	21.4 ※
ダニ等でかゆみを訴えた入居者	4.4	5.4
転倒により骨折等をした入居者	8.0	12.1 ※
不眠を訴えている入居者	2.4	5.3 ※

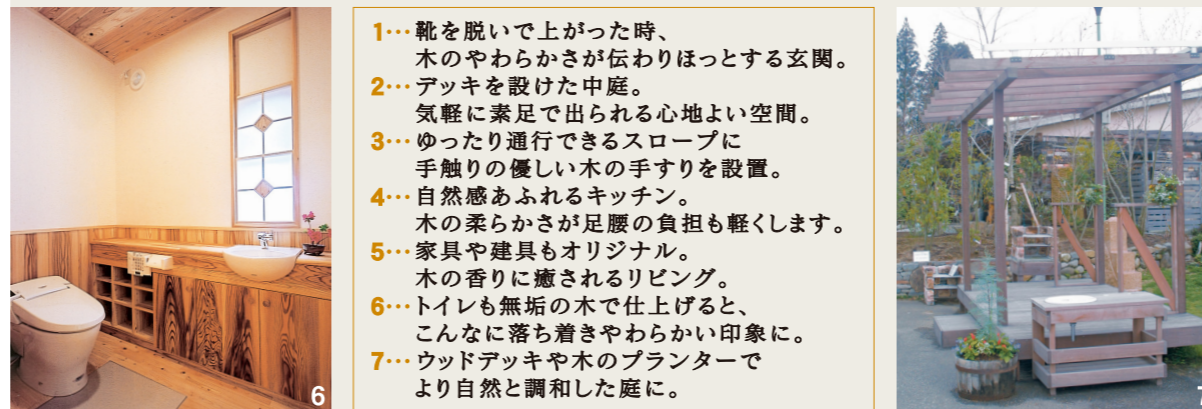
※は有意差(P<0.01)の認められたもの  
資料:全国社会福祉協議会「高齢者・障害者の心身機能の向上と木材利用-福祉施設内装材等効果検討委員会報告書」。調査期間は平成9年12月から平成10年1月。

## スギはストレスを減らす

スギをはじめとする木に含まれる成分には、私たちを落ち着かせる効果があるといわれています。みなさんをご存知の森林浴、この主成分といわれているフィトンチッドを使った実験でも血圧が下がり、脈拍も落ち着く実験結果が出ています。木のある空間は、リラックスできる環境であるといえます。



## 人と相性がいい、木の空間。例えばこんな使い方



- 靴を脱いで上がった時、木の柔らかさが伝わりほっとする玄関。
- アツキを設けた中庭。気軽に素足で出られる心地よい空間。
- ゆったり通行できるスロープに手触りの優しい木の手すりを設置。
- 自然感あふれるキッチン。木の柔らかさが足腰の負担も軽くします。
- 家具や建具もオリジナル。木の香りに癒されるリビング。
- トイレも無垢の木で仕上げると、こんなに落ち着きやわらかい印象に。
- ウッドデッキや木のプランターでより自然と調和した庭に。

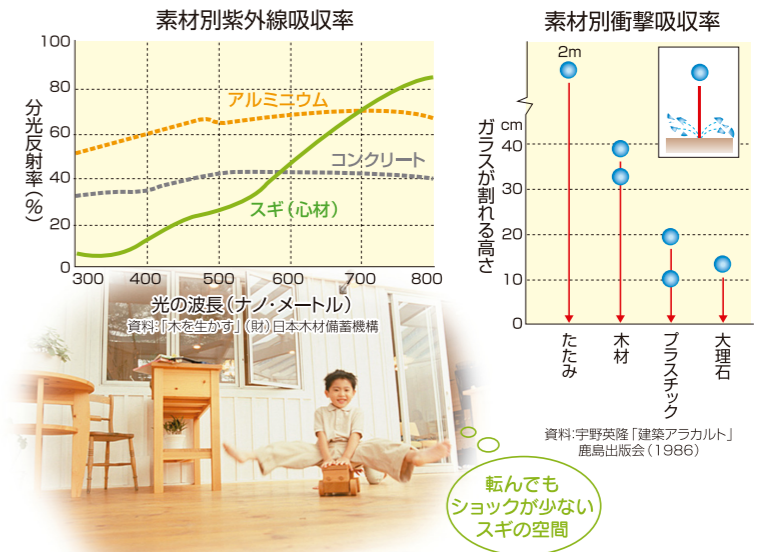
「ぬくもりがある」「肌触りがやさしい」「湿気がこもらず、すがすがしい」「シックハウスの心配がなく安心」etc...

### 住まうほどに良さがわかるスギの空間。

写真協力:株式会社千人(都城市) TEL.0120-100076・有限会社西田工務店(宮崎市) TEL.0985-56-4348・G&E(株)サンホーム(宮崎市) TEL.0985-47-0100

## スギは安全で過ごしやすい環境をつくる

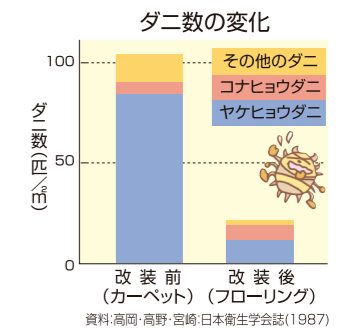
スギなどの木材は衝撃を吸収する働きがあり、他の床材よりショックが少なくすむやさしい素材です。また、空気中の湿度をコントロールし、夏涼しく、冬温かい住環境を提供してくれます。その他、光が目と与える刺激を軽減したり、音をバランスよく吸収するなど、やさしく心地よい環境づくりに最適な素材といえます。



転んでもショックが少ないスギの空間

## スギの環境がダニを寄せつけない

ある集合住宅の床をカーペットから木のフローリングに改装したときの調査で、アレルギーの原因のひとつともいわれるダニが減少したという結果が出ました。木材の調湿効果や木材に含まれる成分が有効に働くと同時に、生息に適したすき間がなくなったことが、その理由だと思われる。健康な暮らしにも木は大いに役立っています。



アレルギー対策にも効果的

### スギの主な有用成分

抗菌性・防蟻性・消臭性  
室内ダニへの殺ダニ作用

