

# 木くぼり

木目は人の目に優しい  
1/fのゆらぎが心をなごませている

木は、目を刺激せず、疲労させない、「視知覚的効果」が他の材料に比べて優れているとされています。また、紫外線を吸収したり、可視光線を散乱反射させたりすること、そして、木目のパターンが『1/fのゆらぎ』を示していることから目に優しいと言われています。

発生機構は不明確ですが、そよ風や小川のせせらぎと言った自然現象であったり、人の心拍の間隔やクラシック音楽などの心のやすらぎのようなリズムが1/fのゆらぎになっています。

木目パターンはその図形的な特徴と1/fのゆらぎから快いパルスを発生する刺激となっています。

「木目を見ている時」「白い画用紙を見ている時」の眼球運動を調べると人の眼球運動そのものも1/fのゆらぎを示し、そして感じ方はどちらも快適に感じられる様ですが、白画用紙を見ている時の脈拍数が1番多く、無意識のうちにストレスが与えられているようです。これは端的に人を生んだのは自然ですから、人の体が自然対応型出来ている事を示していると思います。

また、子供が雲を見ていると、動物の形や顔に似ていると言います。木目もまた見る人によって色々な形に見えます。成長期の子供達にとっては想像力を豊かにする良い材料でしょう。



ナガイ事務所の壁の写真です。  
何かの顔に見えてきませんか？



No.  
136

発行  
'15 - 3月号

株式会社 ナガイ内  
住まい教室 金谷教室



## 自己治癒力と居住環境

自己治癒力とは健康な状態を逸脱した時に元の健康状態に戻そうとする働きです。体内の内・外の環境が変わっても、体内の状態を一定に保つことができることです。わかりやすい例が『体温』です。私たちの体は大体36.5～37℃前後に保たれています。そういうのも、この体温が体内の酵素が最も働きやすい温度だからです。夏は気温が上昇すれば汗をかいて放熱し、真冬には冷気にさらされたときは震えたり、鳥肌がたったりします。体温だけでなく、血圧や血糖もほぼ一定に保っています。侵入するウィルスや細菌の排除など、生命活動全般に及んでいます。

自己治癒力が低下すれば、体は健全な状態に戻りづらくなったり戻らなくなったりします。自己治癒力を低下させる原因は心身にかかるストレス・食事や睡眠のバランスの乱れなど、人の生活そのものにあります。この状態が悪くなると『自律神経失調症』と診断されます。心身のストレスの防止こそ住宅づくりの妙味です。ストレスの発生は室内空気の快適性と生活機能便利性で防止できます。ストレスの発生しない雰囲気を作ることが大切です。自然と融合した食堂や寝室の環境が大事です。

自律神経は皮膚との関係が強く皮膚を強く鍛えることが大切です。近代化住宅は人的空調によって温度も湿度も四季を通して調節され暑さ寒さに対する触感刺激に対応力を失い自律感覚が無くなって来ています。『感応性』『感性』『情緒』も感じなくなり人間性の退化となり、自律神経を不能化します。

参考文献

安保 徹  
富田辰雄

「自分の免疫力で病気を治す本」  
「居住環境と諸病の関係」

次号へつづく

## 「板倉の家展示棟」上棟しました！！

時々『板倉の家』の構造を知りたい。見てみたい。という問い合わせを頂きますので、小さい展示棟を建てました。お知り合いで希望する方がいらっしゃいましたら、どうぞ声をかけてください。現場は会社より2～3分の所です。



（株）ナガイ 島田市牛尾510-2 TEL (0547) 45-3501