

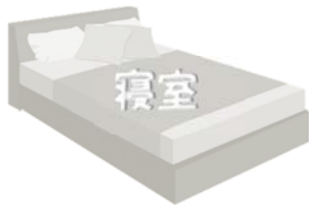
コロナと共存する生活が続いていますが、
皆様お変わりありませんか？

家で過ごす時間が長くなった今、まいにち元気に暮らせる住まいの提案です。

<寝室編>

工夫いっぱいのリフォームテクニック

健康な毎日は睡眠から！寝室リフォームで快適な睡眠を。



ウイルスや病気に負けない健康的な体づくりに、免疫力を上げることは重要です。
バランスの良い食事と適度な運動はもちろん、十分な睡眠も欠かせません。
手軽にできる模様替えから大胆な改修までポイントを抑えて、1日の終わりを
ゆったり、リラックスして過ごせる空間に仕上げましょう。



天井

気持ちが落ちつく暗めの色合いに
することや、低くめにすることで
リラックスできます。

照明

一室一灯の照明ではなく、
光源の見えない間接照明や
スタンドライト・フットライト
など明るさの調整ができる
明かりを組みあわせることが
おすすめです。

窓まわり

遮光性や防音性を高めるた
めに、機能カーテンに変え
るだけでも違います。
さらに二重窓にすると
防音だけでなく、断熱効果、
防犯効果も上がります。

壁

気温や湿度を保つ壁材で快適な
部屋に。空気清浄効果の期待できる
漆喰やエコカラット（Lixil タイル）
だけでなく、調湿効果あるクロスも
あります。



年を重ねていくと、ふとんより
ベッドの方が、起き上がりやすく、
また将来車いすを利用する可能性
も考えて、和室から洋室へのリフ
ォームも大切だと考えています。

寝室をお気に入りの場所に

一日のうちで過ごす時間が
最も長い寝室を、好きな
色・好きな雰囲気・好きな
小物で居心地のいい空間に
したいですね。
快眠で明日への活力を！

床

冷え防止・騒音軽減・転倒時の衝撃
吸収のためには、カーペットが最適
ですが、清掃やメンテナンス・衛生面を考
慮して機能性の高いフローリングに
するのも魅力的です。



～ お気軽にお問い合わせください ～

株式会社 西村工務店

〒657-0823 神戸市灘区天城通1-5-20 TEL 078-801-6728 info-nishimura@n-nishimura.co.jp

～ 人にやさしい住まいを考える ～