



日が落ちるのが早くなり、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。9月・10月と行事が続き、疲れが残っている人や体調を崩している人もいるかもしれません。まもなく冬将軍が訪れます。本格的な寒さがこれから始まりますが、みなさん冬支度は進んでいますか？体調管理に気を付けましょう！

さて今回は、暖かさを感じさせてくれる色についてお伝えしようと思います☺

## 色の効果で暖かく

日に日に寒さが増す季節。そんな寒い冬に、暖かさを感じさせてくれる色とはどんな色でしょうか？色には心理的効果によって、暖色と寒色という2種類に分類されます。

だんしよく  
**暖色**

赤、オレンジ、黄色などの赤系統

太陽や火を連想させる色。元気や暖かみを与えて、気持ちがポジティブになる印象。

かんしよく  
**寒色**

青、青緑、青紫などの青系統

風・水・海のような爽やかで涼しげなイメージ。興奮を鎮め、気持ちを落ち着かせる。

コートやマフラーといった衣類、エアコンやストーブなどの暖房器具で暖かさを補うことも大切ですが、色の心理的・生理的効果を活かすことによって、体感温度(人の身体が感覚として感じる温度)を高くすることができます。

暖色系の色が多い部屋で過ごした場合は、寒色系の部屋で過ごすよりも体感温度が平均3℃も上がるといわれています。また、特に赤色は交感神経に作用して、脈拍・血圧・呼吸数を上げる効果があることがわかっています。

見ただけで暖かさや寒さを感じるなんて不思議ですね。もし、ホッカイロのパッケージが青や緑色だったら、購入する人は少ないかもしれません。

色には温度を感じるだけでなく、大きさや距離、時間、重さなど様々な心理的作用をもたらします。

色のチカラを上手に取り入れることで、心も身体も暖かくなったら嬉しいですね。

ファッションや部屋のインテリアなど、身近なところから活用してみてください♪



### 11・12月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

## 11

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	
			○	休		
5	6	7	8	9	10	11
		○		○		
12	13	14	15	16	17	18
		○		○	○	
19	20	21	22	23	24	25
		○		休		
26	27	28	29	30		
		○		○		

## 12

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					○	
3	4	5	6	7	8	9
		○		○		
10	11	12	13	14	15	16
		○		○	○	
17	18	19	20	21	22	23
		○		○		
24	25	26	27	28	29	30
		○		○	休	
31						