

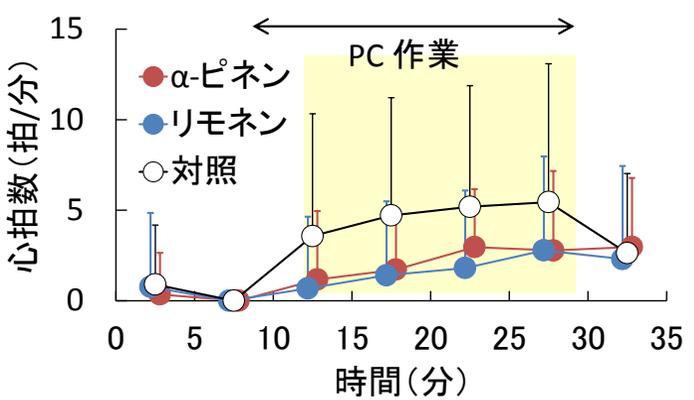
# 木の良さ(リラックス効果:香り、木質内装)

## 木の香りでPC作業時もリラックス

針葉樹の香り成分「α-ピネン」「リモネン」が、PC作業中の心拍数の上昇を抑えることを確認。



被験者は20代男性大学生15名。心拍数等の生理指標測定用センサーを装着し、PC作業開始とともに嗅覚刺激を行い、20分のPC作業終了時に嗅覚刺激を終了。



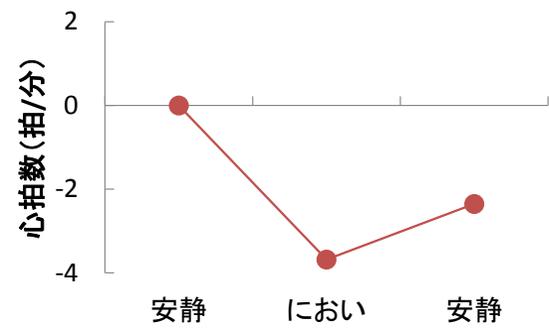
心拍数等は5分毎の平均値を求め、PC作業開始前の5分間の平均値に対する相対値に変換して分析  
 〈アロマセラピー学雑誌Vol.14,No.1,2014より〉

## 赤ちゃんも木の香りでリラックス

生後1~3ヶ月の乳児に木の香り成分である「α-ピネン」の香りを嗅がせたところ、心拍数が低下し、「リラックス」状態になることを確認。



被験者は男女乳児23名。2分間安静の後、α-ピネン、リモネン、空気(対照)をそれぞれ2分間呈示し、その後再度2分間安静を取った。この間心拍数等を連続的に測定。



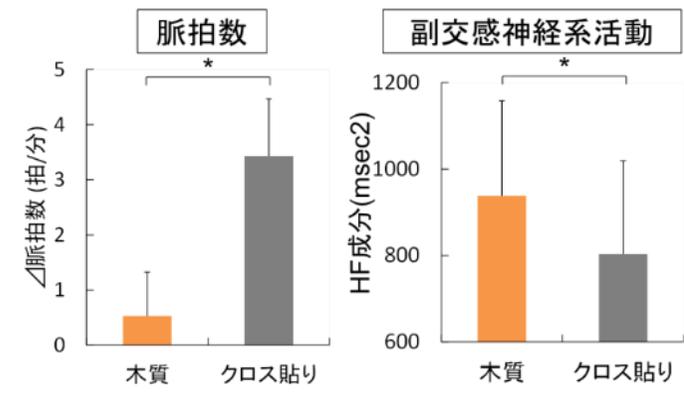
心拍数等は2分毎の平均値を算出し、におい呈示前の安静時の値からの相対値として分析  
 〈日本生理人類学会誌第68回大会要旨集〉

## 木質内装でリラックス

木材を多く使った居室では、クロス貼りの居室と比較して体がリラックスすることを確認。



モデル木造住宅2階の隣接した2部屋を用い、1室は地域材を多用した内装、他方はフローリングのみが木質材料という内装。  
 被験者は20代男性19名、2室に入室した際の視覚刺激と嗅覚刺激による心拍数等の生理応答を計測。



〈第63回日本木材学会大会〉

無料で専門家がご家庭の  
省エネ対策を診断・アドバイス

「ほかの家庭に比べてエネルギーを使いすぎているか?」「今よりもっと省エネに暮らす方法を知りたい」。そんなときは「うちエコ診断」です。これは「うちエコ診断士」が、ご家庭とコミュニケーションを取りながら環境省の「うちエコ診断ソフト」を使用して行う省エネ診断。ご家庭のエネルギー対策や地球温暖化対策を診断し、省エネに対する工夫から省エネ家電の選び方まで具体的な行動に移せるアドバイスをを行います。費用は無料です。

うちエコ診断の流れ

1. 受診申し込み 受診日10日前までにWebまたは直接診断実施機関へ申し込みます。
2. 事前調査 ご家庭のエネルギー使用量などを事前調査票に記入します。
3. うちエコ診断を受診 うちエコ診断士がうちエコ診断ソフトを使いながら対面で診断・アドバイスをを行います。診断時間は1家庭50分程度です。
4. 事後調査 診断から約3カ月以降に、受診の際に提案された対策の実施状況などを記入した事後調査票を返送します。

受診者の声

約80%の方が  
満足しています!

お近くの診断実施機関など詳しい情報は「うちエコ診断制度」で検索!  
うちエコ診断HP <http://www.uchieco-shindan.go.jp/>

出典 環境省うちエコ診断 / オンライン版



買い選択

資料提供団体  
一般社団法人 日本建材・住宅設備産業協会  
<http://www.kensankyo.org/>  
一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会  
<http://www.j-reform.com/>

店舗使用欄

COOL CHOICE

買い選択

# 断熱・省エネリフォーム

断熱・省エネリフォームで健康・快適な暮らしへ

壇蜜は  
高断熱、高气密で  
健康暮らし

健康住宅をはじめませんか?  
家の断熱性能を高め、  
冬は暖かく、夏は涼しい家で暮らそう



木材にはこんなうれしい効果も!  
心地よい香りも取り入れて、より豊かな暮らしを。

木材は再生産が可能な資源であり、長期間にわたって利用ができ、しかも製造時のエネルギー消費量が少なく、廃棄しても公害を発生しません。

このため、木材は地球環境への負荷が少ない「エコマテリアル」な素材であるといえます。

地球に優しいだけでなく、  
生活の質もあがるんですね。

### ■ 心地よい香り

| 樹種                       | 含まれる成分        | 効能    |
|--------------------------|---------------|-------|
| スギ、ヒノキ、アカマツ他             | $\alpha$ -ピネン | リラックス |
| スギ、ヒノキ、ヒバ、<br>トドマツ、アカマツ他 | リモネン          | 殺菌、防腐 |

表:樹木の香り成分の生理効果

出典: 大平辰朗 森林の香り、木材の香り(生物資源研究シリーズ5)より作成

