



色

医療法人社団
福寿会 梅田診療所
〒123-0851
東京都足立区梅田8-12-10
Tel.03-5681-5020

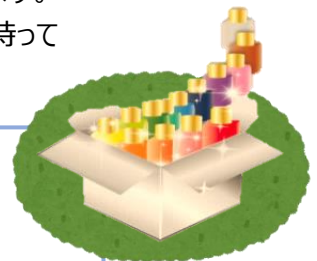
色の持つ不思議な力

色は精神的にも肉体的にも影響を与える不思議な存在。色が持つ特徴と効果を知り、健やかで美しい毎日を過ごしましょう。

👉 ストレス社会を生き抜くために色を利用してみましょう！

色でストレス解消？ と思うかもしれませんが、**ストレスを和らげる効果**を持つ色は存在します。これらは、**ヒーリングカラー**、**リラクゼーションカラー**と呼ばれ、人を癒したりリラックスさせる力を持っています。主な色と効果をご紹介します。

- ピンク系……………気持ちをやさしく。優しく、幸せな気分になる。
- グリーン系…………… 中波長の色。身体に対する影響が穏やかで、リラックスさせる。肉体的疲労、人間関係のストレスに効果的。
- ブルー系…………… 緊張感をクールダウンさせ、精神を鎮静させる。精神的疲労に効果的。
- パープル系…………… 脳を休め、心を癒す。精神的疲労に効果的。
- ベージュ系……………心を穏やかにし、筋肉を弛緩させる為、心身ともにリラックスできる。



一見、まったく印象の違う色ですが、それぞれに心身をラクにする効果があります。どの色も**淡い色**がストレス緩和に効果があります。これらの色はファッションや職場のデスク小物などに取り入れてもよいですが、日常的にストレスを感じている人は、インテリアにプラスすることをお勧めします。

自分を解放できるプライベートルームをほんの少しの工夫で充実させて、明日への活力を養いましょう (^.^)/~~~~



また、週末は近所の公園でもよいので**森林浴**へ出かけるのもお勧め。自然界には色があふれています。樹木の緑、青い空、大地の茶色、花々の色…全てが**ヒーリングカラー**や**リラクゼーションカラー**です。風と太陽を感じながら、思いっきり深呼吸をすれば、ストレスなど吹き飛んでいくはず。忙しくて出かける時間が取れない場合は**カラーブリージング**を行うだけでもOK。

カラーブリージング（色彩呼吸法）は、腹式呼吸でリラックスできる色（木々の緑や青い海など）をイメージしながら深呼吸をすることで、体に溜った汚れた「**気**」を吐き出し、美しい「**気**」を取り入れるものです。

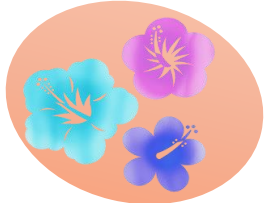
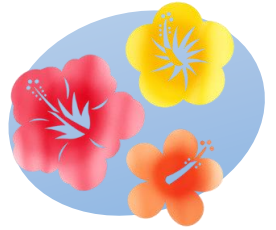
👉 食欲を増進させる色、ダイエットに効果的な色

オレンジを中心とした**暖色**は食用増進色であり、**ブルー**を中心とした**寒色**は食欲減退色です。お子様や高齢者、食の細い人が健康的な食事をしっかり召し上がるためには、食の環境を暖色で整えるとよいでしょう。

テーブルクロスやランチョンマット、飾る花など、テーブル周りに暖色系を取り入れるほか、食材そのものに暖色系のものをプラスするのもよいです。例えば卵・ニンジン・トマト・パプリカなど。

たとえ、ニンジン嫌いなお子様でも、食べなくてもよいので、お皿にニンジンを添えておくと、視覚的に食欲が刺激され、箸がすすむかもしれません。

グリーンの葉野菜だけではなく、ニンジンやトマトなどの暖色の食材が加わることで、ぐっとおいしそうに見える目となって、視覚から食欲を刺激するのです。目で楽しんで、より食べたいという気持ち呼び起こすのが暖色系です。偏食や小食なお子さまにお悩みの方は、ぜひチャレンジしてみてください。

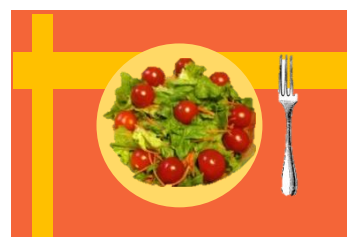


一方、食を抑えてダイエットしたい人は、食の環境を寒色系にしましょう。

テーブルクロスやランチョンマット、食器を青や紺のものにすると、食欲が抑えられ、少量でも満足感を得られるようになります。その結果、ダイエットにつながります。

暖色系も寒色系も濃い色である必要はなく、淡い色でも構いません。ランチョンマットを濃く、器を薄くなど濃淡をつけてもよいでしょう。食欲と色は密接につながっています。

テーブルコーディネートを楽しむ覚えれば、食事が苦痛な人も楽しく食が進み、ダイエット中の人は無理なく継続できるところでしょう (^.^)/~~~~



👉 体調に合わせて、取り入れたい色

インドのヒンドゥー教では、人間の身体には生命や肉体、感情、精神の働きをコントロールするエネルギーセンターがあると考えられ、それらを「**チャクラ**」といいます。ヨガをしている人は耳にしたことがあるのでは？

その「**チャクラ**」が体調に関わる色として知られています。

チャクラがあるとされるスポットは西洋の医学でいうところの**ホルモンが分泌**される場所と重なっています。つまり、思想的な概念ではなく、医学的にとらえることもできるのです。

たとえば、みぞおちにある第3のチャクラの色である**黄色**は、胃炎や消化不良などの内臓疾患に効果的とされています。飲みすぎ・食べすぎ・胃もたれの時は、胃の状態を正常に戻してくれる**黄色**を見るといいとされています。



体力の低下を感じ、元気になるには**赤**です。赤はアドレナリンの分泌を促す色の為、血液が活発となって体温や心拍数が上昇します。その結果、身体温まって行動的になります。元気がなく、やる気が出ないような朝は、あえて赤い服を身に着けて、自分を鼓舞するのも一つの作戦ですよ。また、赤い服を着ていると、他人からも「**元気な人**」と思われる効果もあります。



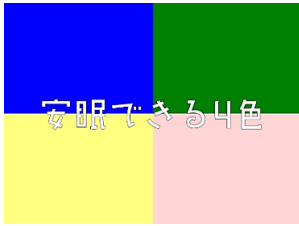
ちなみに、市販薬のパッケージの色もチャクラの色がベースに考えられているんですよ。胃腸薬に**黄色**や**オレンジ**が多いのは胃を司る色だからです。頭痛薬には鎮痛効果がある青、栄養ドリンクはパワーを感じる**赤**、便秘薬は**ピンク**……………

など色の効果に基づいてデザインされています。

製薬会社は色彩の心理的効果と生理的作用を活用して、商品に反映させているのです。

👉 安眠効果のある色で、活力ある朝を

日本では一般成人の約21%が不眠に悩んでおり、約15%が日中の眠気を自覚していると言われています。その要因は様々でしょうが、睡眠は美容と健康を維持するためにも重要なことです。現代社会では睡眠障害の要因を全て取り除くことは困難です。それならば、色の力を利用して睡眠の環境を整え、少しでも快適な眠りを得られるようにしましょう (^^)/



安眠に必要なのは、精神の鎮静です。睡眠効果のある色は青です。その他、紫や緑も同様の効果が期待できます。

ベッドカバーやピロケースなどのベッドリネン類、パジャマ、寝室の壁紙やカーテンなどを淡い寒色系に整えましょう。海や森などをモチーフにした絵画や写真、観葉植物を飾るのもおすすめです。眠りにつくとき、目が覚めた時に目に入る色が寒色系だとより効果的です。

ただし、寝室でもあり勉強部屋でもある部屋は、もう一つ工夫が必要です。青は安眠効果であると同時に、集中力を高める色なので、子供部屋には最適に思われますが、青一色で統一すると、勉強に集中する前に眠くなってしまいます。青を中心に、脳や気力を活性化する黄色などの暖色系をプラスして変化をつけると勉強もはかどり安眠もできる、効果的で理想的な子供部屋が完成します。青と黄色のチェック柄のカーテンなど、おすすめです。



👉 肌を美しく見せる色、シワをつくる色

肌そのものを美しくしてくれる色がある一方、その逆でシワを作ってしまう色があるそうです。

その色とは、ずばり、美しくしてくれる色とは白、シワを作ってしまう色は黒だそうです。知ってました?????? 色の正体は光です。無色透明の太陽光（白色光）に、赤や青など様々な色の成分が入っていて、それぞれが反射をして色を生み出すのです。また、太陽光には日光浴をするだけで内臓が元気になるほど、私達の健康を維持するためのたくさんの栄養成分が含まれています。



ところが、黒はそんな光の色を全て吸収してしまう色なのです。つまり、黒い服や下着を身に着け続けると、体に必要な光を体内に透過させず、その結果としてシワができたり、見た目にも劣化を感じさせるような不健康な印象になってしまうそうです。

太陽の恩恵を黒い服だけに吸わせてしまうのは、もったいないことですね ((+_+))

一方、白は肌を明るく、きれいに見せてくれる色です。女優さんが撮影の時にレフ板という白い板を顔に反射させるのも、色と光の効果を利用しているのです。白は全ての色の波長を反射しますが、光に含まれる栄養成分は反射せずに透過するという特徴があります。

つまり、白い服や下着を身に着けていると、光の栄養成分が体内へと透過し、新陳代謝を高める為、肌もきれいになって体調も整った健やか美人になるという事ですね (^^)

また、ピンクも女性を美しくする色です。ピンクを見つめたり、身に着けることで、βエンドルフィンやドーパミンといった脳内物質が分泌されやすくなります。



一般的に黒は、着やせ効果のある色と知られています。一番明度が低い色なので、理論的には間違っていないのですが、この理論が通用するのは、もともとスリムな人に限ります。ふくよかでは恰幅のよいタイプが黒を身にまとうと、まるで黒い塊のように黒の存在感が目立ってしまい、着やせどころか存在感が目立ってしまい、迫力が出てしまって「重い」という印象が強くなってしまいますので注意してください (*_*); 黒は白の1.87倍も重く感じるという実験結果もありますので、白に近い明るい色ほど軽やかな印象になります。「黒 = 着やせ色」の法則にとらわれず、自分に一番似合った色で魅力的に見せることをおすすめします \ (^o^) /



国旗の色には、その国の思いが込められている

世界各国の国旗で使用されている色で最も多いのが赤、そして白、青、緑、黄と続きます。国旗はその役割から、注目性の高い目立つ色が使われ、識別しやすい明快なコントラストをつけた配色になっています。

国旗の色を通してその国の思いが表されているのも興味深いです。それぞれの色が主張する意味をご紹介します。

赤・・・日本では**太陽**を表すが、他国では独立戦争や革命で国民が流した尊い血や犠牲を表す他、**博愛・共産主義・愛国**の意味を持つ。

緑・・・自然の緑豊かな**国土・農業**の象徴として、**平和や調和**の意味で使用することも。イスラム教を象徴する色としてイスラム教国で多用される。

青・・・**海・空**などの自然を表す。**自由・正義**の象徴として使用する場合も。

黄・・・**太陽・光・輝き**を表し、転じて豊かさを象徴する。ヒンズー教国で多用される。

白・・・**自由・純潔・正義・平和**を表す。

黒・・・植民地時代の暗黒や過去の圧制政治を表すことが多いが、国民の強さも表す。



フランス共和国・・・青は自由、白は平等、赤は博愛を表す。フランス革命軍が帽子につけた帽章に由来。



大韓民国・・・中央の円は対極(宇宙)を表し、全てのものの統一、一体性を表す。巴の形は陽(赤)と陰(青)を表し、積極と消極、善と悪、男と女、太陽と月など、ものの二面性を表している。



ミャンマー連邦・・・黄は平和や平穏、緑は団結や調和、赤は愛、中央の白い星は国家の統一を象徴。



フィリピン共和国・・・青は高潔な理想、赤は国民の勇気、白は平和と平等、太陽は自由、3つの星は3つの島を象徴。太陽からの8条の光は、スペインに対して最初に武器を取った8州を表す。



アラブ首長国連邦・・・緑豊かな国土、白は清浄な生活、黒は過去の圧制、赤は聖戦によって流された尊い血の犠牲を表す。



ジャマイカ・・・緑は農業と天然資源、黒は国民の強さと創造性、黄は太陽の輝きと豊かさを象徴する。X型の十字架で、キリストへの敬謙な信仰を表す。



南アフリカ共和国・・・赤は独立の為に流された血の犠牲を、黒と白は黒人と白人の平等を、緑・黄・青はそれぞれ農業・鉱業・漁業の豊かさを表す。

梅田診療所のおしらせ

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	内科 小児科	内科 小児科	内科 小児科	内科 小児科 整形外科	内科 小児科 検査	内科 小児科 耳鼻科
(内科・整形外科) 15:00 ～ 18:00	内科	内科	内科 整形外科 (予約制)	内科 神経内科 (予約制)	内科	
(小児科・皮膚科) 14:00 ～ 17:00	小児科	✿	小児科	小児科 (14:00～16:30)	小児科 皮膚科	

✿ 只今検討中