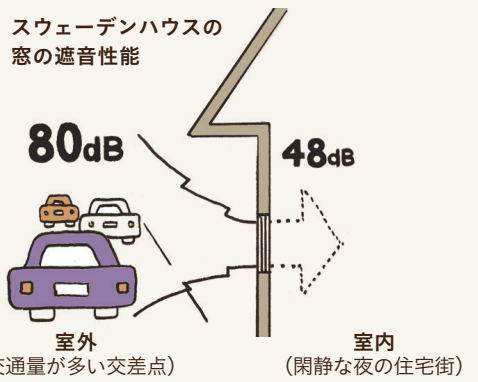




日々の暮らしの中で、音楽に癒される方も多いと思います。音楽には、脳や自律神経に作用し、快感をもたらすドーパミンの分泌を促すと同時に、ストレスホルモンを減少させる効果があることがわかっています。また心地良さを感じる音階には、病原菌などから身体を守る免疫力を高める効果があることも明らかになっており、音楽が心と身体にもたらす作用に多くの期待が寄せられています。

C値と遮音

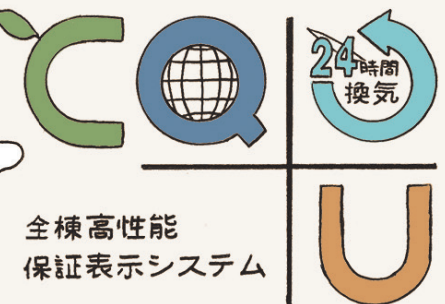


認知症を遠ざける

超高齢社会の今、認知症予防は国民的関心事の一つです。そうした背景を受けて注目されているのが「歌う」ことです。楽しく歌うことで血圧が安定し、認知症のリスクを高める要因となる動脈硬化や、糖尿病の危険を遠ざけ、さらには脳血管性の認知症を回避することにもつながります。またメロディや歌詞を覚えたり、昔聞いた古い曲が脳を刺激するという効果も期待されています。

肥満を遠ざける
質の良い睡眠環境

最近の研究では睡眠と肥満の関係も明らかになっています。脂肪細胞から分泌されるホルモンの一種であるレプチンには、食欲を抑える働きがあります。体内の脂肪量が増えると多く分泌されますが、過度なストレスや自律神経のバランスが崩れると分泌されにくくなり、食欲がコントロールできなくなります。質の良い十分な睡眠はストレスを和らげ、自律神経のバランスを整えるので、正常にレプチンが分泌されるようになります。また良質な睡眠が、脂肪を分解する作用のある成長ホルモンの分泌を促すこともわかっており、メタボ予防・改善の第一歩として睡眠の質が見直されています。



C：気密性能 (相当隙間面積)

Q：断熱性能 (熱損失係数)

24：24時間換気システム

+

U：断熱性能 (外皮平均熱貫流率)

スウェーデンハウスは、自由設計で1棟1棟、建物の形状や面積、窓の数が異なるため、気密性能も断熱性能も異なります。そこで、全ての建物のQ値とU値を設計段階で計算し、建物の完成後にC値を実測。お引き渡しをする全てのお宅が快適であること（性能の高さ）を確認し、具体的な数値を保証表示しています。

※スウェーデンハウスでは、2013年10月の改正省エネルギー法の施行に先駆けて、2013年7月より全棟U値表示をスタートしました。そして、より実感に近い省エネ性能と快適さを示すQ値もこれまで通り表示しています。

スウェーデン
ハウスの
快適テクノロジー

なるほど
そうなんだ

SWEDENHOUSE TECHNOLOGY 3.

スウェーデンハウスの心地良さを追求

全てのオーナー様に、暮らしを満喫してもらいたいからこそ、スウェーデンハウスは、ゆずれない“心地良さ”を追求し続けています。



心地良さが
続く理由

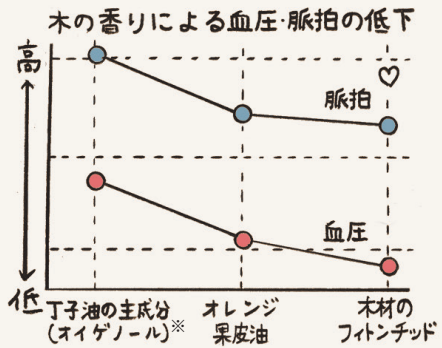
屋外の暑さ寒さが室内に伝わりやすい低気密・低断熱の家では、快適な室温を保つために常にエネルギーが必要になります。一方スウェーデンハウスは、優れた断熱性能（U値・Q値）で、室内に及ぶ外気温の影響を最小限に抑えます。同時に窓まわり、給排水やエアコンの配管の隙間、壁と壁の接合部…、あらゆる所に存在する隙間に対して、気密性能を高める配慮をしています。隙間から入る熱や湿気を許さない高い気密性能（C値）も備えているのです。断熱と気密、二つの性能が高いレベルで叶えられているからこそ、少ないエネルギーで心地良さが持続する家を実現しています。

心地良い
睡眠

質の良い睡眠は、疲れた身体を回復させ、心を健康的な状態に保ちます。同時に睡眠は、脳に蓄積された莫大な情報を整理し、記憶に留める時間です。仮に十分な睡眠がとれない状態が続くと、脳のストレスが高まり、ホルモンのバランスが崩れてしまいます。睡眠環境には、静けさや快適な室温が重要です。魔法瓶のような保温保冷性能で、暖かさも涼しさも、少ないエネルギーで維持できるスウェーデンハウスは、冬も夏も、就寝時に無駄な冷暖房を抑えて快適な室温を朝まで持続させます。寒さや蒸し暑さに目覚めることなく、すっきりと朝を迎えることができるのです。



木に含まれる成分には人を落ち着かせる効果があります。フィトンチッドを使った実験では、血圧が下がり、脈拍も落ち着く結果が出ています。



出典：(一財)日本木材総合情報センター
全国木材協同組合連合会 発行「人と環境にやさしい木のなはし」



木の香りの効能

木の匂いは「木の香り」と表現されるように、多くの人が好む匂いです。心地良い木の香りには、気持ちを落ち着かせ血圧を下げる働きがあり、その一方で脳に良い刺激を与えることも確認されています。つまり、リラックスしつつ脳が活性化されるので、集中力を高めることができます。こうした木の効能は、全国規模で見直されている木造の校舎でも確認されています。

※オイゲノールとは、丁子油などの精油に含まれる芳香成分の一つで、香料、化粧品に用いられたり、歯医者で消毒、鎮痛に外用されることもあります。

安心

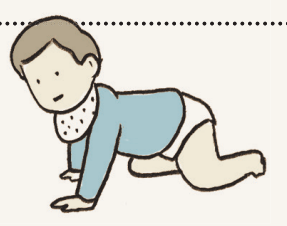


**長く見守る
サポート体制**

**ずっと安心が
続く家**

スウェーデンハウスは、厳しい日本の自然環境から人と暮らしを守ることに優れた家です。地震時には堅牢な造りにより家の歪みが少ないので窓ガラスが割れにくく、ライフラインがストップした場合でも、優れた保温保冷性能によって急激な温熱環境の変化が起こりません。強い躯体と性能で家族の「暮らし」を守ることができます。

スウェーデンハウスでは、新築時の性能をずっと持続させるために、一部ごとに家のカルテを作成し、50年目まで無料で定期的な検診を行っています。また創業以来、基本構造を変更していないので、リフォームや修理が必要な際、部材の調達面なども安心。住まいの健康を見守る万全の体制が、世代を超えて受け継がれる心地良い家を支えています。



**歳月を
味方にする木**

「木」には、時間の経過を味わいに変える優れた力があります。木や石などの風化する自然素材を美しいと感じるのは、人間が進化する過程で、そうしたものに美しさを見出す感性が養われてきたからだと考えられています。スウェーデンハウスは、歳月と共に味わいが増す、木の魅力を最大限に活かすと同時に、磨き抜かれたテクノロジーで世代を超えて受け継ぐことのできる快適な住環境を実現しています。

育む

**足元から感じる
心地良さ**

人には潜在的に自然への憧れがあり、森林浴など、自然に触れた時に人がリラックスするのは、進化の過程で過ごしてきた環境に近づいているからだとも言われています。このため木のある暮らしに特に温もりや安らぎを覚えます。中でも靴をぬいで暮らす私たち日本人にとって、一番多く家と触れている足の裏は重要です。足の裏や手などから感じる、適度な弾力や温もりは、暮らしの心地良さに大きく影響するものです。

**温かさは
“心の安定”に**

冬場の足元の温かさは、心地良さの要となります。手足が温まると、脳の松果体から「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンが分泌されます。セロトニンは人間の精神面に大きな影響を与え、その効果により身体が安定し、心に安らぎがもたらされます。足元が温かく保たれていれば、厳冬期でも20℃前後という低めの室温で心地良さを得ることができるのです。

触れる



**足元を快適に保つ
断熱性能**

床
**200
mm**

断熱性能が不十分だと、壁や窓は外気温の影響を受けてしまいます。そうすると、暖房機器で部屋を暖めようとしても困難です。暖められた空気は軽いため、冷気に反発するように天井方向へ上昇してしまい、足元の冷たさはいつまでも解消されないからです。また、梅雨時や夏の湿気も隙間から侵入し足裏をベタつかせるなどの不快感を招いてしまうことに。スウェーデンハウスでは心地良さの要となる床には、密度16kg/m³の高性能グラスウールを200mmの厚さでびっしりと敷き詰めているので、冬には床下から冷えを伝えず、足元の快適さが保たれます。また湿気もシャットアウトするので、梅雨時や夏でも爽やかな足元が維持されます。