

『魅せる』『伝わる』色彩コミュニケーション!!

色が健康に効果的って本当？

私たちの身の回りには「色」があふれ、日常のさまざまなシーンで「色」を選んでいきます。

私たちが見ている「色」は「**可視光線**」という電磁波の一種で、その色の刺激は人間の脳内の様々な部分に影響を与えます。人間の脳は本能的な欲求や自律神経、感情やホルモンバランスなどの調整をおこなう、いわば司令塔であるため、結果的に心や体に影響を与えていると考えられています。

今回はそんな「色」が私たちの健康に与える影響を紹介したいと思います。



現在、色が人間の筋肉の緊張と緩和に影響を与えることも実証されています。この変化を「トーンズ変化」、数値化したものを「**トーンズ値**」といいます。数値が高くなるほど、緊張・興奮の度合いが高くなります。

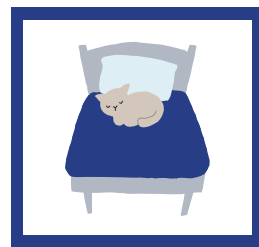
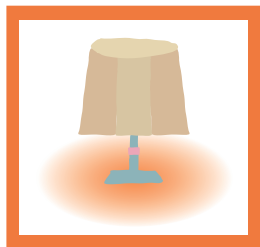
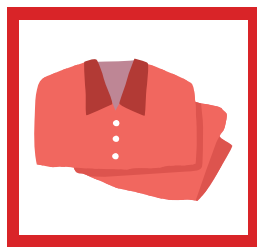


トーンズ値では、平常時を23として、光線の色による筋肉の変化レベルを示しており、最も高いのは**赤で42**、次いで**橙35→黄30→緑28→青24**の順に低くなります。つまり、**赤=交感神経**、**青=副交感神経**を活発化させるということです。

【赤は力が出る色】

色が健康に与える影響という観点で見ると、赤はアドレナリンの分泌を促進する・心拍数が上昇する・新陳代謝を促進する・自律神経を刺激して緊張状態にする・食欲を増進する・人をより活発にさせるといわれています。

たとえば風邪を引いたとき、効果的な色を身近なものに取り入れてみましょう！



赤いパジャマを着て身体を温める、食欲のないときはオレンジの照明や食器を使って美味しそうに見せることで食欲を促進する、眠れないときはブルーのパジャマや布団にして精神を安定させるなど…、このように身近なものに正しく色を取り入れることで治癒力を高める効果があるそうです。

いつも意識をしていますが、私たちは身の回りの様々なシーンで色による影響を受けています。例えばスーパーで買い物をする際にも、商品やパッケージの色が私たちの購買意欲に働きかけています。そのような無意識に人の心に働きかける色の効果を味方にして、ストレス軽減や疲労回復による免疫力UPを図り、ぜひ健康維持に役立てましょう！

デザインの種類

今回のテーマ：
「色の力で健康になろう！」

昨年から続くコロナ禍によって、多くの人が自粛に努める一方でストレスや不調を抱えています。ここでは表面でお伝えした内容を踏まえて、実際にカラーの印刷物を比べてみたいと思います。「色」は健康という観点から見て、心と体にどのような効果があるのかを考えてみましょう。



・赤のポスター



温かい / 熱い / 緊張
興奮 / エネルギー
活動的 / 明るい
嫉妬 / 情熱的 / 危険



体温が上昇する
血圧 / 脈が上昇する
活発になる
緊張する

交感神経に作用して、体を温めたり興奮しやすくなる効果があるよ。スポーツなどアクティブに動きたいときはウェアやアイテムに取り入れて力を発揮しよう！



・黄のポスター



温かい
元気 / 食欲
幸福感 / 希望
賑やか / 幼稚



食欲が増進する
元気になる
ポジティブになる
集中力が上がる

脳が活性化し頭の回転が速くなるので、集中力アップでやる気も増幅するね！デスク周りや学校の教材に取り入れれば効率アップも期待できそう！



・緑のポスター



癒し / 安らぎ
落ち着き / 自然
健康的 / 新鮮
平和的 / 安全



筋肉の緊張をほぐす
細胞の生成を促進する
興奮を抑える
血圧の上昇を抑える

筋肉の緊張をほぐして心身ともにリラックス効果が期待できるんだ！筋肉や骨の細胞生成を促進するとはいわれ、癒し効果があるので、疲れた時は自然の中でゆっくり休もう。



・青のポスター



冷たい / 冷静 / 平和的
静寂 / 孤独 / 自由
知的 / 信頼 / 誠実
神秘的 / 憂鬱



体温を下げる
興奮を抑える
食欲を抑える
痛みを和らげる

副交感神経に作用して、心を落ち着かせたり体の痛みを緩和したりする鎮静作用があるよ。爽やかで涼しげな印象は実際に体温を下げる効果があるんだ！



このように「色」は私たちの体に様々な影響を与えています。「やる気を出したい！」「ちょっと疲れているな」という方は、どの色が自分に必要な効果をもつのか考えて、ぜひ身近なところから色を取り入れてみてはいかがでしょうか？

イロイロ雑学

スポーツの場面でも色の効果は活用されています。ある研究では、赤色のユニフォームを着た選手(チーム)の方が、他の色のユニフォームを着た選手(チーム)よりも勝率が高いという結果が出ています。これは、赤色が攻撃性や興奮などの感情を引き起こすからではないかと考えられています。また、対戦相手に対しては威圧感があり、強そうに見えることで委縮させる効果もあると考えられています。

格闘技でも同様に、タイトルマッチなどでは赤コーナーがチャンピオン、青コーナーは挑戦者と決まっています。その背景には、チャンピオンは青コーナーを見ることで冷静さを保ち、挑戦者は赤コーナーを見ることで闘争心を掻き立てるからだと言われています。

スポーツ観戦をする際は、選手たちのプレーと一緒に、ぜひ周囲にどのような色があるのかその効果も考えながら楽しんでみてください。



色彩を使った印刷物で、より良いコミュニケーションを！

次回も

Let's カラコミュ!!!