

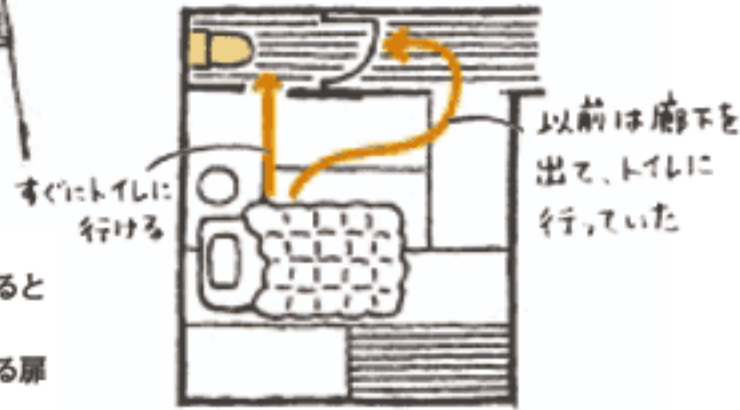
# リフォームコンシェルジュ®のリフォームアイデア 気持ちのいい寝室

1日の疲れをいやし、ゆっくり眠れる  
寝室のアイデアをライフアの  
リフォームコンシェルジュがご提案します。



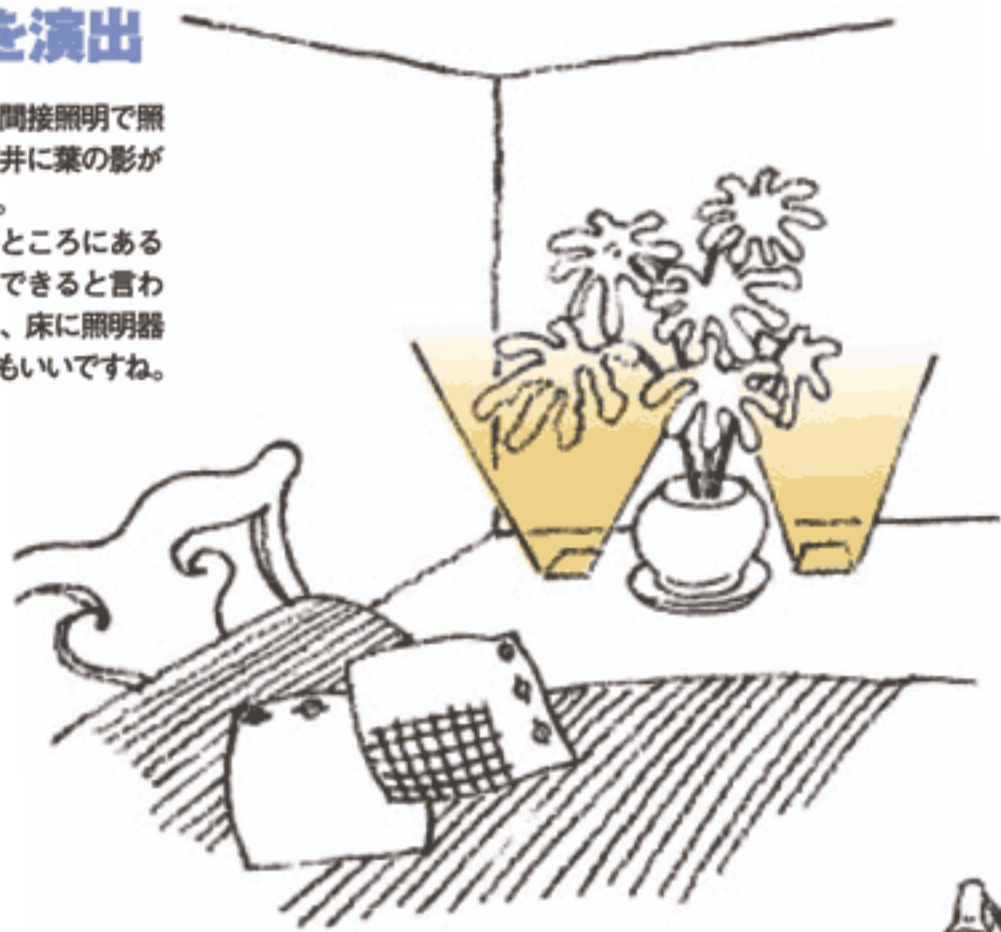
## アイデア④ 寝室の近くに トイレを

夜中に目が覚めたとき、トイレが寝室の近くにあると  
いいですね。  
寝室の隣にトイレがある場合、寝室から直接入れる扉  
を新しく作るだけで、グンとラクになります。



## アイデア③ 間接照明で 雰囲気演出

観葉植物などを間接照明で照  
らすと、壁や天井に葉の影が  
映って素敵です。  
明かりは、低いところにある  
方がリラックスできると言わ  
れていますから、床に照明器  
具を埋め込んでもいいですね。



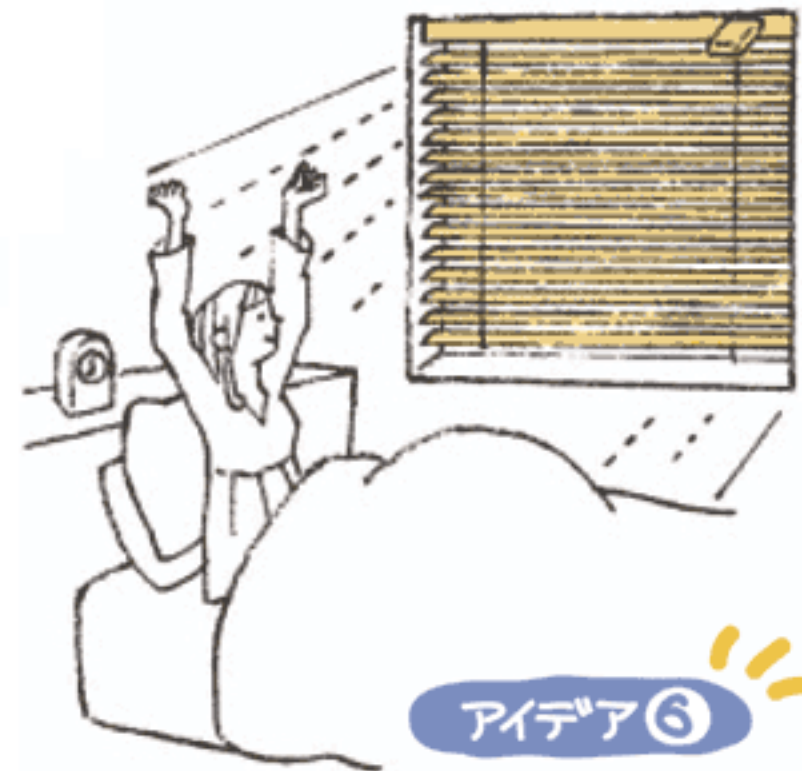
## アイデア① お気に入り コーナーを つくる

絵を掛けたり、趣味の物を飾  
ったり…。昼間のあわただし  
さを忘れる、ほっとできる空  
間を作りましょう。スポット  
ライトを使うと、より雰囲気  
がアップします。

## アイデア⑤ 肌触りのよい 床材に



寝る時、起きた時は裸足です  
から、カーペットやフローリング、  
タイルなどの素材を裸足で試し  
てみて、気持ちいいと感じる物  
を選びましょう。



## アイデア⑥ 朝日を浴びて 目覚める工夫

朝日を浴びると、シャキッと  
起きられると言われています。  
カーテンやブラインドにタイマ  
ーを付け、朝自動で開くよう  
にすれば、さわやかに目覚め  
られますよ。



## アイデア② 枕元に照明を 2つ付ける

眠れない夜など、本を読むとリラックスでき  
ますよね。  
夫婦それぞれの手元を照らす照明を付ければ、  
相手が寝ていても気兼ねなく本を読めます。