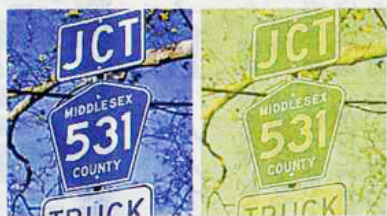


## 色の快適術

### ⑦ 高齢者の見え方

年齢を重ねると、避けられない目の老化。物が見えにくい、距離感が分からなくなったり。色を効果的に使い、より安全に安心して暮らす工夫を、NPO法人日本カラーコーディネーター協会推進委員の小野田佳子さん（静岡市）に聞いた。



健康者の見え方(左)と白内障の人の見え方  
(日本カラーコーディネーター協会提供)

## 濃淡、明暗をはっきりと

障で視覚機能が弱まる。暗いところから明るいところへ、その逆の場合も物をはっきり見えるまでの時間、遠近感を把握するまでに時間がかか

る。白内障は全体に不透明な黄色のフィルターに覆われた見え方に。赤は暗い茶色に、青、紫も暗く感じられる。物への衝突や転倒を防ぐキ



転倒しやすい階段は滑り止めの明るいテープを張り、見やすい工夫を

ーワードは視認性と誘目性。「黄＋黒」「黄＋紫」「白＋黒」など、明暗をはっきりさせて、視認性を高める。赤など暖色かつ鮮やかな色で目を引きつける誘目性を使うと効果的」と小野田さんは説明する。

階段と風呂場が家の中で一番転倒しやすいため、手すりや階段、壁の色との明度差をはっきりさせる。いつも座るイスとじゅうたんなどは同系色でも濃淡でコントラストを

付ける。立体感覚や距離感もとらえにくくなるので、廊下の横や終点に目立つ物を置く。また、寒色は暖色より見た目でマイナス3℃の温度差があるため、「風呂場が寒色ではより寒く感じてしまう。温かみを感じるピンクベージュが主流」という。

長時間自宅で過ごすことも多くなる。色で気分転換を図りたい。「長く過ごすリビングや寝室は目への刺激が少ない中間色。玄関や廊下、トイレは小物でアクセントカラーを使うとメリハリが付き」。緑の植物は気分をリフレッシュさせる。

大人の塗り絵が注目されて久しい。色を選び、塗り方を工夫することで脳を刺激する。「目の老化は避けられないが、右脳を使うことで生活が生き生きする」と、小野田さんは提案する。

△月1回掲載します▽