

データ番号	104
効用の種類	色・形による生理・心理的効用
見出し	園芸の色（緑・土・水）は緊張をほぐす
出典	野村順一 『謎解き色彩学』1996（ワニ文庫）， p106-108
内容	<p>電気スタンドにフィルターをつけて光の色を変化させた時の筋肉の変化を*ライトトーン値によって調べた結果、色により筋肉の弛緩値が変化することがわかった。</p> <p>筋肉がもっとも弛緩するときのライトトーン値は23であるが、土の色（ベージュ）は23、海・空の青は24、木々の緑は28であった。反対に、筋肉を緊張・興奮させる色は、黄色（ライトトーン値30）、橙（同35）、赤（同42）であった。</p> <p>このことから、園芸等は心身ともに疲れをいやしリラックスさせてくれる作業の1つといえる。</p>
備考	<p>*ライトトーン値：脳波や汗の分泌データにより筋肉の弛緩を客観的にあらわした数値。</p> <p>筋肉が最も弛緩している数値は23である。数値が上がるほど、緊張度が高くなる</p>