

色の力で気持ちを切り替える！

香りや音と同じように、色も心や体に影響を与えます。
もしストレスがたまったり…身体の不調を感じたら…
お部屋の模様替えや衣類に取り入れてみたりと、気分転換してみてはいかがでしょうか？

赤

- 無気力・集中できない
冷え性・肩こりに

興奮神経を刺激して心身ともに力を
与えてくれます。
また新陳代謝を高めてくれる効果も。



緑

- 人間関係の悩み
足のむくみに

興奮神経を抑える効果があるので、
落ち着きたい時や緊張しているとき
などに取り入れると良いでしょう。



オレンジ

- 重圧感を感じたら
肌のトラブルに

ゆるぎない自信がつき、何事にも積
極的に行動できるように。内臓も活
性化するとされています。



紫

- 不眠症・体調の不良
疲れに

心が疲れている時や体調が悪いとき
などに効果があります。また不規則
な生活による不眠症を改善する効果
も。



黄色

- 不安感・腰痛に

黄色を見ると、心が開放される感じ
を持つそうです。またオレンジと同
様に、内臓機能が活性化します。

