

うるおいケアで

しらうお手肌

手は顔や首と同様、年齢が現れるといわれています。秋は湿度も低くなり大気もお肌も乾燥していくシーズン。うるおいケアを万全にして、“しらうお”のような手肌を実現しましょう！

秋は湿度も気温も低くなり、肌は乾燥し血行も悪くなります。これからの季節、毎日あらゆるシーンで常に使っている手は、肌荒れに注意したい部分。肌が乾燥して、表面の角質層が乱れてめくれ上がり、水分が保てず、白い粉がふいた状態になることもあります。そんな時にほこりや汗などの汚れ、洗剤、石鹼等がつくと刺激となってひどい肌荒れを引き起こします。まずは、肌を清潔に保ち、保護クリームを使うなど肌荒れから手肌を守ることがポイントです。今日からうるおいケアを実行しましょう♪

爪甲(そうこう)

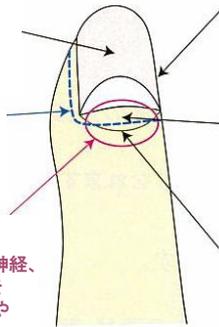
一般に爪といわれる部分。脂肪と水分で結合された三枚の層からできている。

爪廓(そうかく)

爪の周りの皮膚。常に新陳代謝を行っている。

爪母(そうぼ)

爪が作られる場所。血管や神経、リンパ管などからの栄養分を吸収し、健康状態や爪の質や強度に関係している。



爪床(そうしょう)

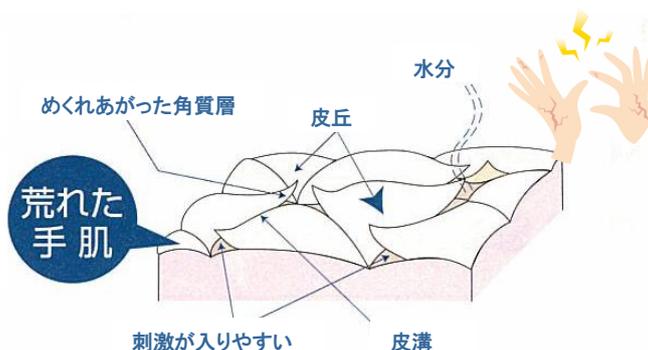
爪の下で爪を支えている皮膚で、爪母の延長。主に爪の水分はここから補給される。

爪半月(そうはんげつ)

爪の生え際にある白い半月部分。水分を多く含む。爪母で作られたばかりで、完全に角質化されていないため白く見える。

爪上皮(そうじょうひ)

甘皮といわれるところ。爪母と爪甲の間の部分の保護をしている。



うるおいお肌ポイント



ポイント 1

肌を清潔に保つこと！



ポイント 2

ハンドクリームなどで保護すること！



ポイント 3

手が濡れたらそのままにしないこと！



ポイント 4

食器洗いは綿手袋+ゴム手袋で！
水やお湯に直接触れないようにすることが大切





手荒れ撃退！！ ハンドケアの新習慣♪

マッサージは、血液やリンパの流れを良くして、新陳代謝を促進し、うるおい手肌を作ります。家事の合間、すきま時間を使ってやってみましょう。

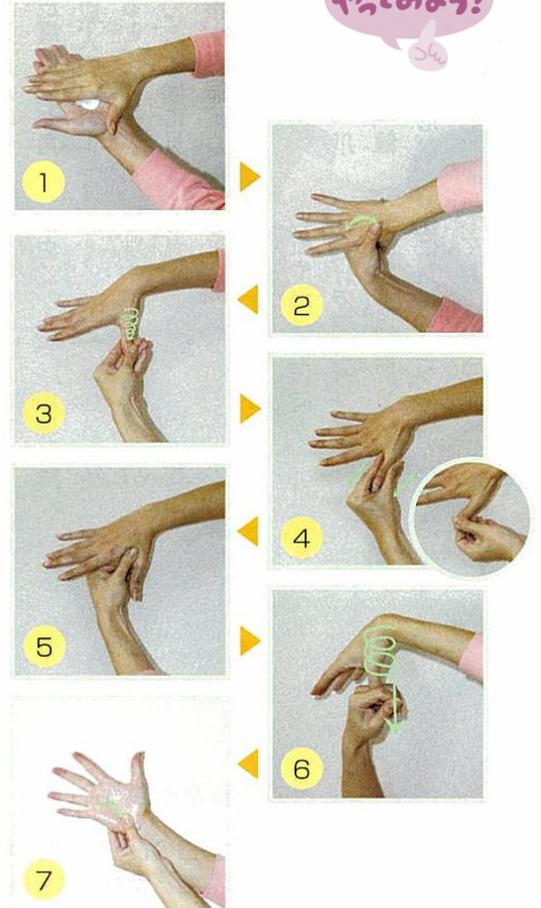


手肌うるうるマッサージ♪

うる肌新習慣 その1

- 1 ティースプーン1杯くらいのハンドクリームを手のひらで温めてから両手の平と甲、指に塗ります。
- 2 右手の甲全体を左手の親指全体を使って半円を描くようにゆっくりとほぐしていきます。
- 3 左手で右手の親指を握り、左手の親指で右手の指の付け根から爪上皮（甘皮）までらせん状に3回マッサージ。人差し指、中指と順に行います。
- 4 続けて、左手の親指と人差し指で右手の指の付け根から爪上皮まで3回こすり、爪の周りを押します。
- 5 左手の親指と人差し指で、右手の指と指の間の付け根を押し刺激します。
- 6 左手の人差し指と中指で右手の親指の付け根を挟み、右へ3回左へ3回ひねってから、指先方向へ引っ張って抜きます。人差し指、中指…と順に。
- 7 右手のひらを左手の親指の腹で手首から指の方へこすります。
- 8 右手が終わったら、左手に替えて2～7を行ってください。これで完了です。

やってみよう!



手浴でしっとり&リラックス

手に潤いを与え、血行を良くするには、手浴が効果的。さらに肩こりもとれ、ストレスの解消にも！

洗面器の中に42度位のお湯を張り、アロマオイルを1～2滴加え、手首まで15分ほど浸けます。大きめの洗面器なら、肘くらいまで入れても可。お湯がぬるくなったら熱いお湯を足そう。

【お勧めのアロマオイル】

ラベンダー、ゼラニウム、サンダルウッド、フランキンセンス、ローズウッド、カモミールなど。



うる肌新習慣 その2

週に一度はラップパック

少し多めにハンドクリームを塗った後、あらかじめ切っておいたラップで手を包んでパック。そのまま20分程おきましょう。しっとりモチモチの手肌に！



うる肌新習慣 その3