

本日は、ご来店頂き、ありがとうございます。

3月にはりり、よつやく春めりてまよましたね。桜が咲く日か、待ち遠しいですが、花冷えする時期でもあるので、お気を付けましょう。

今月のテーマは「ハンドケア・フットケアです。手や足のかかとは、年齢を隠せない、ときわめていますよね。食べ物や、マッサージなどでいつまでも美しい手を……」

脳トレで!! 豆頭シャキッ!!

			7	3	9	
4	3		6			8
	1					
			8	6	7	
1			2	9	8	
5	2					
			5		4	
	8	5				6
	6	3				

今月は「ナンポシ」です。お答えは次月号で!!

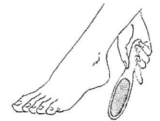
~いつまでも美しい手を保つための「ハンドケア」~
手肌が老化する大きな要因は「血行不良」です。

心臓から遠くにある手には、血液が届きにくく、酸素や栄養が不足しがちです。

かかとの
かさかさも
早めのケアが
ポイント!!

ケア1【角質とり】

軽石やリムーバーで硬くなった角質を取り除きます。
①風呂などで足をお湯に浸け、皮膚を柔らかくします。
②古い角質を削り取ります。角質が硬くなっている場合は、1度に全部削ろうとせず、週1回くらいの頻度で少しずつ削りましょう。



ケア2【保湿】

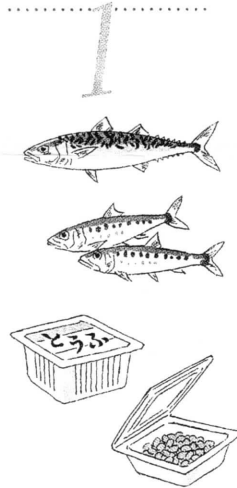
尿素配合のクリームなどでかかと全体を保湿します。
①お風呂上がりや就寝前に保湿クリームを塗ります。
②食品用ラップを巻き付けてパックします。または靴下をはいて乾燥を防ぎます。



食生活で血行不良を改善

手の若返りに欠かせないのが、血行を良くする効果のある食材です。なかでもDHA・EPAが豊富な「青魚」とタンパク質、ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれる「大豆製品」は、どちらも血管の状態を改善して手肌へ栄養が届きやすくします。

美しい手を
保つケア
ポイント



深呼吸をしながらグーパー運動

手の血流をうながし、自律神経を整える運動です。
①真つ直ぐに立ち、力を入れやすい角度まで手を持ち上げます。
②腹式呼吸でゆっくり息を吐きながらぎゅつと握り5秒間キープ。
③ゆっくり息を吸いながら手をパツと開きます。(3セット)

美しい手を
保つケア
ポイント



美しい手を
保つケア
ポイント



ハンドクリーム+マッサージ

ハンドクリームを塗るついでにマッサージを行い、手の血流をうながしましょう。
①手の甲にハンドクリームを塗って伸ばし、両手の指を組んで押し付け、根元から指先まで4、5回繰り返します。
②手の甲をぎゅつと抑えながら、皮膚を上下左右に動かします。

風呂上がりに手首ストレッチ

手首をしなやかにして血流をスムーズにします。
①片腕を肩の高さに持ち上げます。
②もう片方の手で手首を曲げるようにつかみ、ゆっくり伸ばします。(10秒間)反対側も同様に行います。
③慣れてきたら無理をしない程度に両ひざに手を逆手にして置き、そのまま背中を反らします。(1回)

美しい手を
保つケア
ポイント

