

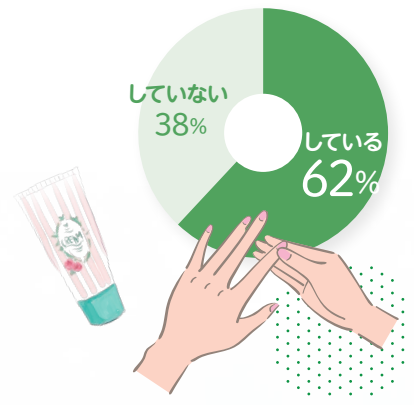
カサカサ!

指先に潤いを

冬になると気になる乾燥。いつだって潤いのある指先でいたいけど、日ごろの家事や消毒などでケアも十分なのかわからない…そんな悩みを解決すべく、今回はハンドケアのコツについて特集します!

組合員に聞きました!

Q1 ふだんハンドケアをしていますか?



Q2 どんなことをしていますか?

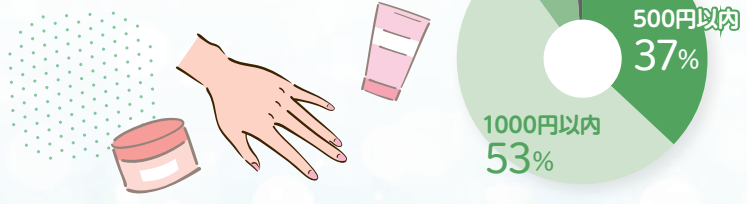
お湯を使う時はゴム手袋を使用し、水仕事の後はシアバター全身保湿クリームを常時手元に置いて使っています。いいですよ!
(70代/本巣市 山栗さん)

とにかく血行を良くする事です。好みのハンドクリームを使って常に指先をモミモミしています。ベタつきが気になるのでいつもベタつかないハンドクリームを探しています。水仕事にゴム手袋は欠かせません。
(60代/可児市 みいさん)

特にガサガサした時は、フェイスパックした後の美容液を手元に伸ばしてからハンドクリームを塗ると超しっとり♪
(50代/高山市 GOGOようようさん)

食器用洗剤を石鹸にしています。冬でもあかざれしなくなりました。本当は年中ハンドクリームを塗るといいそうですが、冬になると使うようにしています。
(50代/各務原市 とまとさん)

Q3 どのくらいの値段のハンドクリームを使っていますか?



Q4 自分には合わなかったな~というケア方法がありますか?

ビニール手袋は皮膚に合わなかったのに使い続けてかぶれました。
(30代/大垣市 ゆかたんさん)

ハンドマッサージ機は高いだけで長続きしなかったです。
(50代/岐阜市 すみちゃんさん)

三塚さんにハンドケアについて聞いてみました!!

Q 手に一番年齢が表れやすいことや、シワを減らすことができないことは知っているのですが、少しでもシワができにくくするケアが知りたいです。
(40代/高山市 ほそみさん)

A 手のシワの原因に「①乾燥」と「②紫外線」があります。

①気温や湿度が低下すると皮脂(油分)が減少し、肌の水分量も減少し乾燥します。また、お湯を使うことで皮脂が流され乾燥がすすみます。乾燥対策にしっかりとるお水を与えるハンドクリームや保湿剤を使いましょう。

②紫外線はシミだけでなくシワの原因ともいわれています。紫外線により、ハリのある元であるコラーゲンが壊されシワになります。外出する時は顔だけでなく手にも日焼け止めやUV対策グッズを使い、紫外線から守りましょう。

血流を良くして手をゆるめよう!

~ハンドマッサージのやり方~

今回使うのはこちら!

スクワランオイルはサメの肝油由来の100%天然オイルです。

人の皮脂に近い100%天然のスクワランオイル。赤ちゃんから高齢の方まで家族みんなで使えます。

スクワビューティ スクワランオイル (ポンプタイプ) 50ml
本体価格 1,120円
税込価格 1,232円
次回予定 12月2週



こちらもおすすめ!

組合員の要望から誕生したスクワランオイル配合の薬用ハンドクリーム。手あれ・あかざれなどを防ぎます。

スクワビューティ 薬用ハンドクリーム ジャータイプ 100g
本体価格 1,370円
税込価格 1,507円
次回予定 1月2週

ハンドマッサージの効果

- 手のツボの刺激
- 血行促進
- 冷え性の予防
- 疲労回復
- リラックス効果

株式会社ウィルミナ ベーシックハンド マッサージセラリスト みづか あきこ 三塚 聡子さん

教えてくれた方



ハンドマッサージは様々な効果が期待されます。ハンドマッサージを行う際は、ハンドクリームやオイルなどをたっぷり塗って肌への負担を軽減しましょう。手先が冷たいと感じたらハンドマッサージをお試しください。



おしえて! スクワラン子さん

ハンドマッサージは手のひらからヒジまで行います。たっぷりのクリームやオイルを使いましょう! (目安:片腕でさくらんぼ大2個分)

人差し指・中指・薬指で手首からヒジまで流す。
(ヒジは包み込むように)
(3~5回)



指の付け根から押圧。関節は指の腹から、関節の間は指の側面をつまむように。指先は強く握って上にはねる。



親指で手首側から指の根元へ向けて擦るように指圧する。(親指の付け根が固い時は柔らかくなるまで)



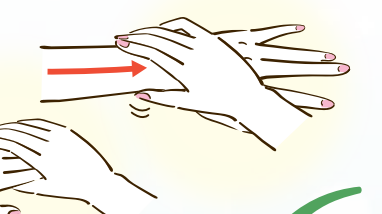
腕の内側を手首から関節まで親指でくると円を描くようにマッサージ。(3~5回)



①手の甲の骨と骨の間を親指で流す。
②腕の外側、手首からヒジまで骨と骨の間を親指で流す。(2回)



腕を絞ってヒジから指先まで滑らせ、指先をギュッと握りスポンジと外す。



べたつきが気になる方は、ティッシュなどで軽くおさえてください。(こするの厳禁!)



Q 尿素配合が良いと聞いて購入しましたが、傷にしみて痛くて続きませんでした。効きは良かったように思いましたが、傷ができるほどひどくなる前に使うものでしょうか?
(40代/岐南町 デイジーさん)

A 尿素には水分を保持する働きがあり、硬くなった角質を柔らかくする働きがあります。ハンドクリームを使用する目的は乾燥や手荒れを予防するためになります。あかざれやひび割れになってしまったら、まずは傷を治すお薬を使用しましょう。

Q 指先のガサガサもひどいですが、もう一つ! 爪と指の間がささくれ? がよくできます。先を爪切りで切っていますが、間がしばらく痛い。解決法を知りたいです。
(60代/神戸市 godomicchanさん)

A 指先が乾燥されている方は特にささくれができやすくなります。乾燥で肌が硬くなるとハンドクリームの成分の浸透も悪くなり、さらに乾燥がすすみます。こまめなハンドクリームでのケアとタンパク質やビタミン多めの食事を摂り予防しましょう。