

簡単ハンドケアで、手荒れ対策

～うるおいを与える、保湿&マッサージ～

水仕事や手洗いをする機会が増えると、多くなるのが手荒れの悩みです。手は皮脂分泌が少なく、紫外線や乾燥などの影響を受けやすいパーツです。そこで、ご自身で簡単にできるハンドケアを資生堂から紹介します。

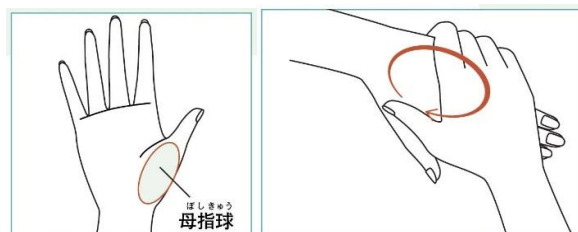


ハンドクリームは、洗剤などで手を清潔にした後に使用します。乾燥しやすい人は、手を洗うたびにハンドクリームをつけ、うるおいを与えることを心がけましょう。入浴後や就寝前など、ハンドクリームをつけながら丁寧にマッサージすることもおすすめです。特に手荒れが気になる時は、たっぷりハンドクリームを塗り、手袋をして就寝すると効果的です。また、ハンドクリームがないときは、乳液などを使うのもおすすめです。べたつきが気になるときは、ティッシュで軽く手のひらのべたつきをおさえましょう。

ハンドマッサージの基本的な方法

1. クリームのばし兼マッサージ

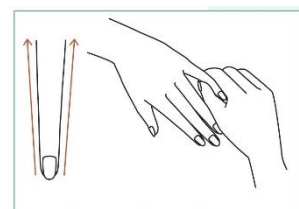
両手にハンドクリームをのばし、左手の甲を軽くつかむようにし、右手の親指の腹、母指球全体を使って、左手の甲全体を小指に向かって、外側に大きく円を描くようにマッサージします。



2. 指をさする

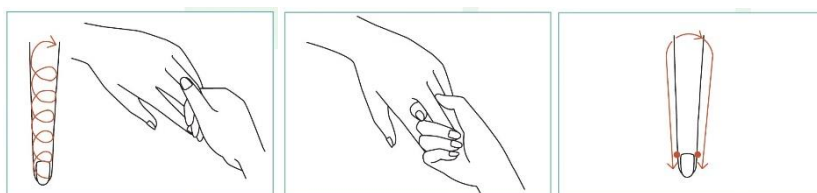
左手の指先の側面を、右手の人差し指と親指ではさんで、指先から付け根に向かってすり上げます。戻す時は親指を上にして、人差し指で上下をしっかりと指先まで戻ります。1本の指で3回繰り返し、最後に指先を圧迫します。その他の指も同様に行います。

※小指から薬指、中指、人差し指、親指の順番に行いましょう。



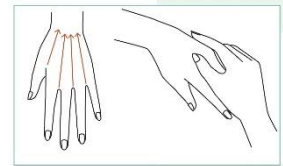
3. 指をもむ

今度は指を上下にはさみ、指先から、らせんを描きながら揉んだら、指側面をはさんで指先に戻ります。3回繰り返し、最後に爪の根元を圧迫します。他の指も同様に行います。



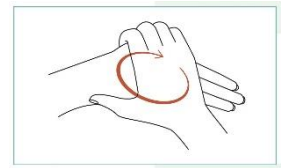
4. 手の甲をすり上げる

手の甲の骨の間をやや強めに手首に向かってすり上げ、力を抜いてもとに戻します。4カ所同様に行います。



5. 手のひらをさする

手のひら全体で円を描くようにさすります。



6. 手全体をストレッチする

最後に、指を手の甲に向けて倒すように、手全体を数回ストレッチします。反対の手も同様の手順でハンドマッサージを行います。



スペシャルケアの方法

化粧水を使ってより効果を高める「ハンドスパ」というケア法をご紹介します。

1. コットンに化粧水を取り、丁寧に手のひらと指先になじませます。

※乾燥がひどい指先には、先ほど使ったコットンを割いて巻き、5分くらいおきましょう。

2. 手の荒れやすいパーツを中心に、ハンドクリームをよくなじませます。

■[いまだから大切にしたい、毎日のこと](#)

資生堂はこのような情報を「[いまだから大切にしたい毎日のこと](#)」サイトに掲載しています。

【ご参考】

参考商品(ハンドクリーム)		
ばら園 ローズハンドクリーム RX (医薬部外品)	モイスト 薬用ハンドクリームUR<S> (医薬部外品)	ハンド・尿素シリーズ 尿素10%クリーム(ジャー) (指定医薬部外品)
希望小売価格 1,110円(税込)	参考小売価格 330円(税込)	オープン価格
		

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。