

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは「手のケアとハンドクリーム」です。

手は、年齢が出やすいもの。また、意外と目がいきやすいところでもあります。しかし、食器などの水洗いや掃除などといった家事はもちろん、空気の乾燥など、手は毎日、過酷な状況に。そこで、毎日がんばっている手をしっかりケアして、いつまでも若々しさを保ちましょう。

【お手入れの基本を知ってトラブルを防ぐ】

手についてまず思い浮かぶ悩みが「手荒れ」。
そもそも、人間の皮膚は、皮脂腺から分泌される皮脂によって乾燥などから守られています。しかし、毎日水仕事をしたりするうちに、皮脂がだんだんとなくなることで保護機能が弱まり、手荒れが起こるのです。また、ダンボールや紙を頻繁に触るのも、意外に皮脂が奪われて乾燥の原因に。手荒れを放っておくと、カサカサになってしまうのはもちろん、ひび割れや皮膚の角質化を起してしまうのでこまめにハンドクリームを塗りましょう。ハンドクリームの効果的な使い方は、化粧水をまずつけてから塗り込むこと。手にダイレクトに塗るよりも化粧水を使うことで皮膚がやわらかくなり、クリームが浸透しやすくなります。また、ハンドクリームと手袋を組み合わせるのもおすすめ。手を覆うことで適度に湿度が高まり、しっとりします。忙しい時は、食器洗いなどの時に、ハンドクリームを塗って、ゴム手袋をはめてみては？これでも十分効果があります。



【ハンドクリームは悩みによって使い分けよう】

ハンドクリームといっても、様々な種類があります。そこで、代表的なものを悩み別にご紹介しましょう。

●保湿を十分にしたいなら

セラミドやヒアルロン酸が含まれているものを。特にセラミドはもともとお肌にある成分で、バリア機能があります。軽度の手荒れに効果が期待でき、普段使いにおすすめです。

●角質化したガサガサ系には

尿素配合のものを。尿素は角質を柔らかくしてくれる効果があります。一般的に広く出回っていますが、少し刺激があるので、配合パーセントを見て、適度に合うものを選びましょう。ちなみに肌をなめらかにしてくれる効果は期待できますが、バリア機能は低いので、保湿成分も配合されたものを使うといいでしょう。

●冷えが気になるときは

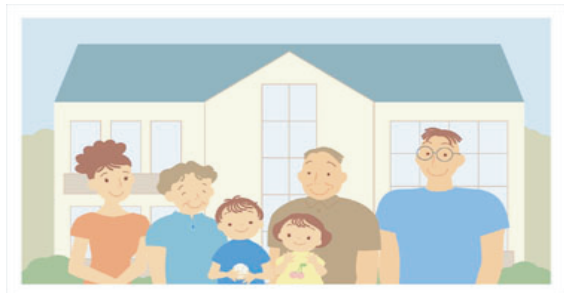
ビタミン系クリームがおすすめ。特にビタミンEは、血行を促進してくれる効果が期待できるので、おすすめです。1日2回ほど、ちょっとたっぷりめにつけて、手の甲と手のひら、そして指1本1本を先まで丁寧にマッサージすれば、リラックス効果も十分！続けることで、冷え解消につながります。ちなみに最近では、シミやハリに注目したエイジングタイプのハンドクリームもあるので、より美しさを追求したい人は使ってみてはいかがでしょうか？



どれも同じじゃない！



頭の体操！間違えさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182
FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp