

# Wellness Care

## 乾燥する季節を前に、 健やかな爪を育てよう！

新しい生活様式として定着した、手洗いと手指のアルコール消毒。手を清潔に保てる一方、乾燥から起こる爪のひび割れなどで悩む人も多いのでは。健康的な爪は、ビジネスシーンでも清潔感を印象付けるパーツの一つ。本格的な乾燥シーズンの冬を迎える前に、爪を健やかに保つケア方法を知り、毎日の習慣に取り入れましょう。

※掲載店舗の営業時間や定休日などは、予告なく変更される場合がありますので、ご了承ください。

このお店に聞きました

オングレース  
Ongrace 阪急17番街店

健康な爪を育み、美しい爪を創る、手のトータルエイジングケアサロン。爪に関する幅広い知識と、高い技術力をベースにしたカウンセリングで、一人ひとりの悩みに合わせた最適な施術を提案。ホームケアのアドバイスも行い、真の美しさにこだわる人に高い支持を受けている。



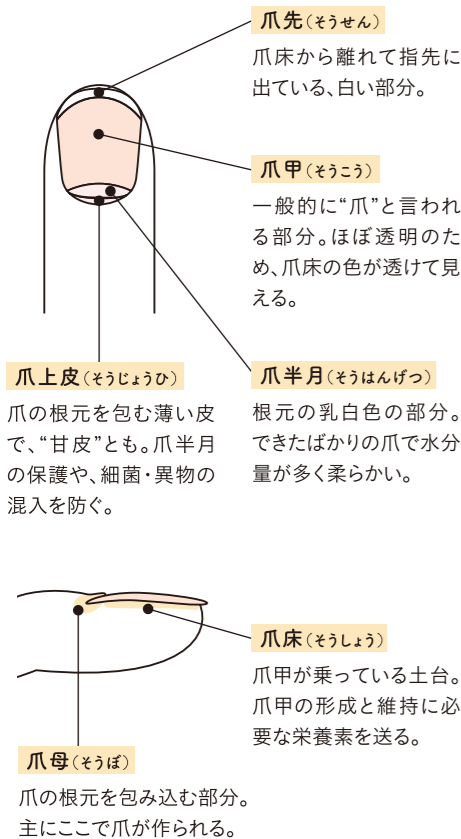
10:00~20:00 / 第3水曜日(12月31日~1月2日は休)  
☎ 0120-090-383 (予約センター)  
📍 阪急大阪梅田駅下車すぐ  
📍 大阪市北区芝田1-1-4  
(阪急ターミナルビル 6階 HANKYU BEAUTY SALON)



## [01] 健康のバロメーター・爪で自分の体調を知ろう

爪は皮膚の一部で、主成分はタンパク質。物をつかんだり指先で細かい作業を行う際の支えとなる働きがあります。健康な爪は、硬く表面が滑らかで、透き通った淡いピンク色。変形や色の変化が見られる時は、病気のサインである場合も。毎日の爪の状態をチェックして、生活習慣の見直しや爪のケアに取り組んでみては。

### 爪の構造と働き



### 爪の症状で健康チェック！



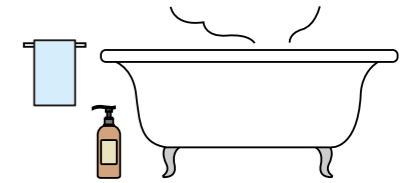
## [02] おうちで簡単！丈夫な爪を作るお手入れ方法

### Step1 正しい爪の切り方

手の爪は1日に約0.1ミリ伸び、約半年で爪全体が生え変わると言われています。伸びすぎると水分が不足しがちになり、割れるリスクや切る時のダメージが大きくなるので、小まめに切るのがおすすめです。

### お風呂上がりが最適

爪が柔らかくなり、負荷が小さくなる入浴後に切るのがおすすめ。ぬるま湯に1~2分指先を浸してからでもOK。



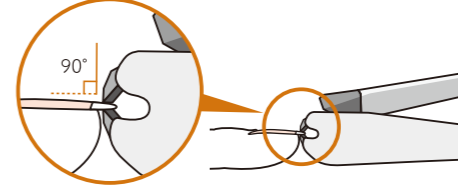
### 指先と同じ高さに

爪先の中央部が指の先端と同じ高さになるくらいがベスト。深爪にならないよう、白い部分は1~2ミリ残して。



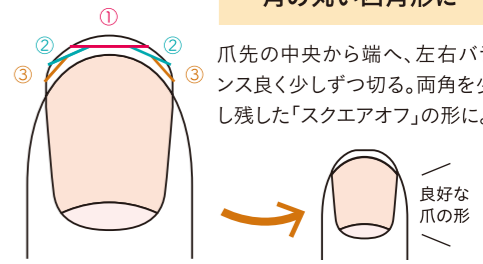
### 圧をかけずにゆっくりと

爪の切り口が直角になるように爪切りの刃を合わせ、爪に圧をかけないようにゆっくり切る。



### 角の丸い四角形に

爪先の中央から端へ、左右バランス良く少しずつ切る。両角を少し残した「スクエアオフ」の形に。



### Step2 爪のホームケア

爪切りで切ると断面が広くなり、乾燥しやすく、そのままにしておくと二枚爪などのトラブルにつながることも。ぬるま湯で爪と爪周りを柔らかくして爪を切った後は、やすりを使って形を整えましょう。仕上げの保湿も忘れずに。

### 1 爪やすりで形を整える

指の輪郭に沿って、爪切りでできた角にやすりをかけ、断面を滑らかにしていく。指でなぞって引っかかりを感じなければOK。



指を曲げて行くと安定する

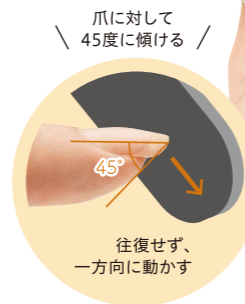
磨くのではなく滑らかにするイメージで

### 2 爪の表面を滑らかにする

爪の表面のカーブに沿って、目の細かい爪やすりをかけると、ツヤが出て健康的で清潔感のある爪に。やり過ぎると爪が薄くなるので気を付けて。最後にベースコートなど爪専用の保護剤を付けるとなお良い。

### 3 爪を保湿

ネイルオイルを爪と指の間に垂らし、指先を親指と人差し指で軽く挟んでマッサージ。ハンドクリームを使う場合は、爪の根元に付けて広げて。



爪に対して45度に傾ける

45°

往復せず、一方向に動かす

ネイルオイルはここに垂らして！

毎日行うのが効果的

週1回のスペシャルケア！



保湿後、ラップやポリ袋などで手全体を包んで約10分置くと、保湿成分がより浸透する。ホットタオルで包むのも良い。



指先をいたわって、強く美しい爪に！