

# かんたん アンチ エイジング

今日から始める！

## #02

### ラフィネのセラピストに聞いた！ ハンドケアで ふっくら手美人

実は顔や髪と同じように他人から見られることが多い「手」。一般的に顔よりも5～10年ほど早く老化と言われていますが、きちんとケアができていない人は少ないのではないのでしょうか。

毎日のケアを習慣化することで、しっとりハリのある美しい手を目指しましょう。

教えてくれるのは

ラフィネ  
阪急三番街店

肩や首、腰などのボディケアや足や手のリフレクソロジー、フェイスセラピーなど熟練のセラピストによるサービスを行うリラクゼーションサロン。阪急大阪梅田駅直結でアクセスも便利。最短15分から施術が受けられる。

10:00～21:00／不定休(阪急三番街に準ずる)  
☎ 06・6131・6180 📍 阪急大阪梅田駅下車すぐ  
📍 大阪市北区芝田1-1-3(阪急三番街 南館地下1階)



## 美しい手を保つためのQ&A

Q. 手が顔よりも年齢が出やすいと言われるのはなぜ？

A. 手のひらには皮脂腺がなく、手の甲も皮脂腺が少ないため、顔よりも乾燥しやすいのが一番の理由です。加えて、手は水や洗剤、紫外線、摩擦などの外部刺激に常にさらされているため、バリア機能が低下して乾燥が促進されやすくなっています。

Q. 手のケアはどんなことに気をつければいいの？

A. 顔や髪と同じように一年を通して毎日ケアするのが基本です。手を洗ったら必ずハンドクリームを塗る習慣をつけましょう。プラスのケアとして、手のひらの「反射区」を知って、簡単に行えるハンドリフレクソロジーを日常に取り入れるのがおすすめです。

「反射区」とは？ 足裏や手のひらなどの末端にある、全身の器官や内臓につながる末梢神経が集中した場所のこと。そして手のひらの反射区を刺激することで内臓や器官の働きを整え、機能を活性化させるのが「ハンドリフレクソロジー」です。筋肉の緊張をほぐすことで、リラックス効果も期待できます。



ツボとの違い ツボ 「点」で「押す」 反射区 「面」で「流す」

## おうちで簡単ケア ハンドリフレクソロジー&ストレッチ

日常的にしっかり保湿するだけでなく、毎日のハンドケアを習慣にして、荒れやシワ、シミなどエイジングの原因となる乾燥を防ぎましょう。ケアのタイミングは血行が良くなって筋肉がほぐれやすくなっている入浴後がベスト。まずハンドリフレクソロジーで手を柔らかくしてからストレッチを行う、2ステップのハンドケアをご紹介します。

準備するもの 摩擦による皮膚への刺激を避けるために保湿剤は必須。少量で伸びが良いハンドミルクがおすすめです。普段使っているハンドクリームを使う場合は、ベビーオイルを数滴加えることで伸びが良くなります。心地良いと感じる香り付きのものを選んでOK。



注意！

以下に該当する場合は、ケアを控えてください。  
●発熱している ●飲酒している ●骨粗しょう症と診断されている  
●部位にかかわらず捻挫や骨折をしている

## Step 1. ハンドリフレクソロジー

まずは準備

ハンドミルクを手のひらで温めるようになじませ、手の甲から手のひら、ひじまでまんべんなく伸ばす。

500円玉  
くらいが適量



ご自身で行う場合は  
指の腹がおすすめ



① 手のひらを開いた状態で、もう片方の親指の腹を指の付け根に軽く押し当て、指先に向かって押しながらかたを滑らせていく。これを各指3回繰り返す。



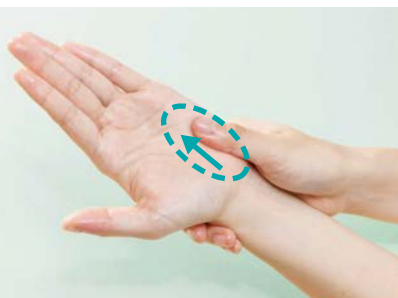
② 指と指の間に、もう片方の親指の第1関節、もしくは指の腹を押し当て、指先側に向かってやさしく滑らせる。これを全ての指の間で、それぞれ3回繰り返す。

ポイント

関節は押さずに飛び越えていくようなイメージで、やさしく圧をかけながら、なでるように。



③ 親指の付け根にある膨らんでいる部分を、もう片方の親指の腹で指先に向かってなでつけるようにほぐす。これを3回繰り返す。小指側も同様に行う。



ポイント

ゴリゴリとした固さを感じたら、手が疲れているサイン。“気持ちいい”くらいの圧でやさしくほぐしましょう。



④ 爪の生え際を、もう片方の親指の腹で押す。各指3回繰り返す。反対の手も①～④を同様に行う。

## Step 2. ストレッチ



① 親指以外の4本の指を、もう片方の4本の指で外側に倒す。伸ばし切ったところで10秒キープ。



② 手首を返し、内側に倒して10秒キープ。



③ ひじを曲げた時にできるシワから指3本分のところにある「手三里」を、もう片方の親指の腹で5秒押さえる。これを3回繰り返す。



④ 手の甲の親指と人差し指の骨が交差するくぼみ「合谷」を、もう片方の親指の腹で5秒押さえる。これを3回繰り返す。反対の手も①～④を同様に行う。

ポイント

「手三里」は手や腕を労わるケア、体調を整えるためのケアとして。「合谷」は体のさまざまな箇所をほぐし、リラックスしたいときにおすすめです。