

## 2024年9月25日（水）てくてく高田 おうちでできるハンドケア① ハンドケアとネイルケアの基本



### ●やすりを使って爪の割れを予防！

てくてく高田で全4回のハンドケア教室が始まりました。講師はSPRINGひらかた『はじめてのハンドケア教室』修了生です。マニキュアでオシャレをしたい人、手先の悩みがつかない人、参加の動機はいろいろですが、今回はケアの方法を学びました。年齢とともに弱くなった爪には、爪切りではなくやすりを使うのが良いとのこと。「時間がかかるなあ…」「爪やすりははじめて…」と不安もありましたが、2枚爪や割れの悩みを解決すべく、やすりの練習を重ねました。

### ●ハンドケアで血行を改善する

「ハンドクリームは家事をするのでなかなか塗れないのよ…」というお悩みには、お風呂上がりのハンドケアがおすすめ。おうちにあるハンドクリームやハンドオイルを少し多めに取り、手のひらであたためたものを、摩擦を少なく塗るがポイントです。「手だけでなく体中がほっこりした♪」「これから寒くなるから血行が良くなっていいね」「こんなに手のことを考えたのは初めて！」と好評でした。

#### 事業概要

日 時 2024年9月25日（水）

場 所 街かどデイハウス てくてく高田