

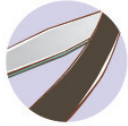


2週間に1回のケアで美しい指先をキープ!

簡単ネイルケア

自宅で簡単にできるネイルケア方法をご紹介します。慣れてくれば15分程度でできますよ!

揃えておくと便利! =ネイルケアグッズ=



エメリーボード
爪先を削る



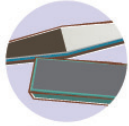
オレンジウッドスティック
甘皮の処理などに使う



キューティクルリムーバー
古くなった角質を
やわらかくし取り除く



キューティクルオイル
キューティクルや
甘皮の乾燥を防ぐ



バッファー
爪の表面の凹凸を
滑らかにする

Step
1

「手を洗う」

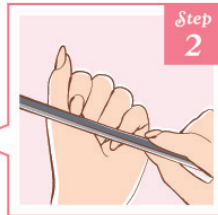
まずは指や爪の汚れを落とすために、念入りに手を洗いましょう。

Step
2

「爪の形を整える」

「エメリーボード」を爪に対して約45度の角度に持ち、一定方向に動かします。爪の先端→サイド→爪の角の順に削りましょう。

Point エメリーボードを往復に動かすと爪に負担を与えてしまう可能性があるので注意!



Step
3

「甘皮の処理」

ぬるま湯の中に手をつけて甘皮をふやかしてから、「キューティクルリムーバー」を使って、優しくマッサージ。甘皮が柔らかくなったら「ウッドスティック」にコットンを巻きつけ、円を描くように甘皮を押し上げます。



Step
4

「キューティクルオイルを塗る」

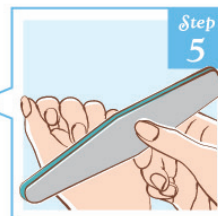
キューティクルリムーバーを拭き取ったら、乾燥を防ぐために「キューティクルオイル」を爪表面に塗って軽くマッサージをしながら、なじませます。

Step
5

「爪の表面を磨く」

爪の表面に「バッファー」をあて、やさしく滑らせるように磨きます。爪表面の凹凸をなくし、ツヤのあるなめらかな爪にします。

Point 頻繁に行くと爪が薄くなるので、月に1~2回ほどにしましょう



Step
6

「仕上げ」

ハンドクリームを使って手全体をマッサージしましょう。血行がよくなり、爪の発育もよくなります。

美しい指先で好印象

ケア + 装飾 = 指先美人



ネイルケアで指先まで美しく

春は出会いの多い季節。様々なシチュエーションで何かと人目につくのが「爪」。

丁寧に手入れされた指先は、清潔感があり美意識が高い人という好印象を与えます。マニキュアやジェルネイルなどの「爪のオシャレ」もすっかり定番となりましたが、表面を飾ることだけでなく、爪そのもののケアも、とても重要です。水仕事や長時間のパソコンのタイピングなど、日常生活の中で、爪は知らず知らずのうちにダメージを受けています。二枚爪やひび割れ、ささくれがあると、せっかくのネイルカラーも魅力半減。

正しいネイルケアで、健康的なツヤのある爪を保ちましょう。

また、爪は健康を写す鏡と言われています。健康的な爪は、半透明なピンク色で適度な厚みがありますが、不調になると白や紫・赤に変色したり、反り返ってしまうことも。ケアと同時に状態のチェックもしておきましょう。

あなたの爪は大丈夫!?

爪ダメージCheck ✓

- 伸びてくると欠けたり割れたりする
- 指先が常に乾燥している
- 爪の表面がボコボコしている
- 栄養が偏ったアンバランスな食事が多い
- 爪がペラペラと弱い
- 二枚爪になりやすい

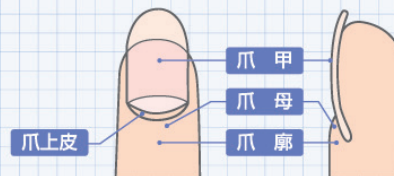
WARNING
チェックが2つ以上の方は要注意!

CHECK 「グリーンネイル」にご用心!

グリーンネイルとは、爪表面に緑膿菌が繁殖し爪を緑色に変色させてしまう症状で、ジェルネイルなどの地爪を覆う施術をしている場合に多く見られます。地爪に覆った人工爪に浮きができると、そこから水分が入り込み、雑菌が繁殖することが原因です。放置しておく、爪の変形や表面の剥がれが起きてしまうこともあるため、症状に気づいたら、ただちにネイルをオフし、皮膚科を受診しましょう。

意外と知らない!?
爪の構造と役割

爪は皮膚の表面を覆っている角質が硬く変化したもので、いわば皮膚の一部。毛髪と同じ硬ケラチンというタンパク質からできています。指先の保護をする役割があり、爪があるおかげで物を掴む・握るなどの細かい作業ができるのです。



- 爪甲 一般的に「爪」と呼んでいる、板状の硬い部分
- 爪母 爪甲をつくっている所
- 爪廓 爪甲の周りを囲んでいる皮膚
- 爪上皮 甘皮のこと。爪甲の上に伸びている半透明の角質