

住まいのかわら版

2013年06月号

< 発行 >

UDhome
UDホーム株式会社

ハンドクリームを正しく使って美しい手を保ちましょう

年齢が現れやすい手をケアして、
より若々しく、健やかに過ごしましょう！

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。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、皮脂がだんだんなくなることによって保護機能が弱まり、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。手荒れをほおっておくと、カサカサしてしまうのはもちろん、ひび割れや皮膚の角質化を起こ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て使うのもおすすめ。手を覆うことで適度



クリームの前に
必ず化粧水などで
“保水”を！

に湿度が高まり、しっとりします。忙しいときは、食器洗いなどのときに、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よ！

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、ふだん使いにおすすめです。

●さらに手荒れが気になるときは……オリーブオイルやシアバター、馬油配合のクリームがおすすめです。

お肌の相性にもよりますが、手肌を適度に保護しながら潤いを保ってくれます。薄くのばして、しっかりと塗り込みましょう。

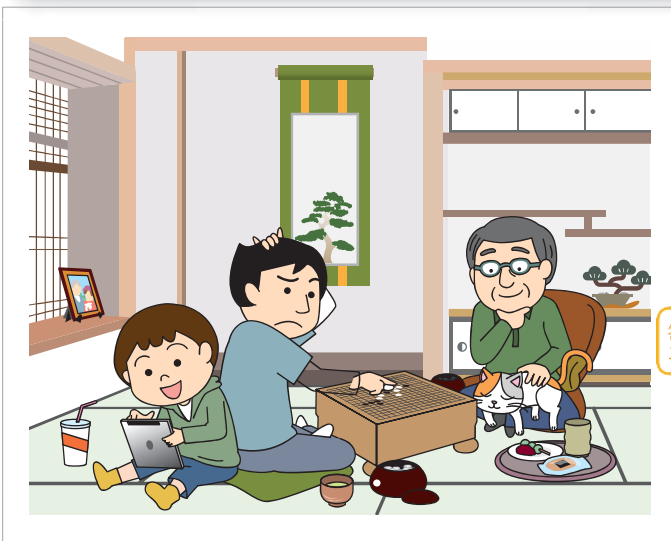
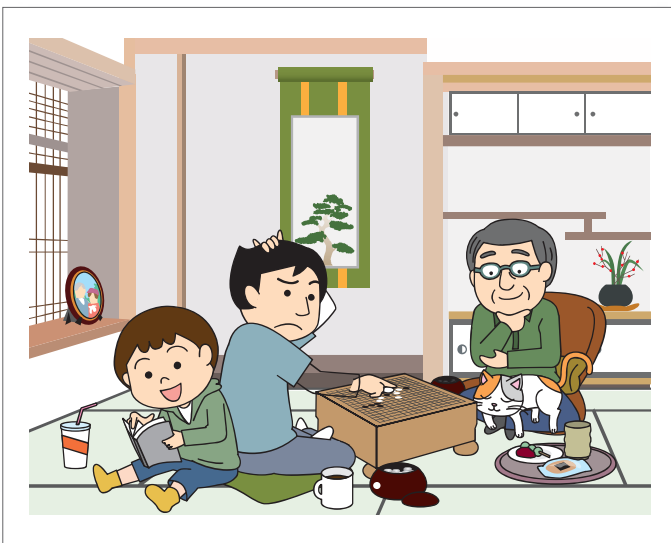


どれも同じじゃない！

●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



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ〜



好きな香りの
ハンドクリームを使えば
より癒しの効果も！

裏面にも役立つ情報が満載！