



まもなく夏本番

黒ずみ・かさつき 気になりませんか？



半袖を着たら
ひじが…

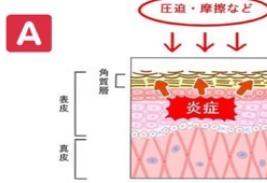


スカートを履いたら
ひざが…

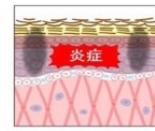


サンダルを履いたら
くるぶし・座りダコが…

Q どうして黒ずみができたり、かさつくの？



摩擦などの刺激により
炎症が起き、角質層が厚くなる



炎症に反応して角質層が厚くなる

⚠ 黒ずみの原因となる生活習慣

- 頸杖をついたり、ひじを机に押しつけたり
- ひざ立ちの姿勢をとることが多い
- ひざの上で脚を組む

黒ずみ・かさつき対策とは、保湿が重要です

この時期は『冷え』や『むくみ』に注意！！

夏は冷房などの使用により、冷えたりむくみやすいと言われています。

このような症状ありませんか？

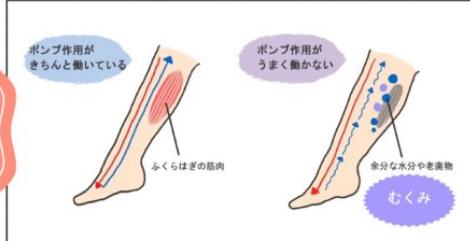
- | | | |
|------------------|----------------|---------|
| □ 頭痛 | □ 肩こり | □ 疲れやすい |
| □ 手足が冷たい | □ 睡眠不足 | □ 重だるい |
| □ 皮膚が張っているように感じる | □ 指で皮膚を押すと戻らない | |
| □ 体重が増えたように感じる | | …など |

～そもそも『冷え』や『むくみ』になりやすい原因とは～

- ・運動不足・筋肉量が少ない
- ・同じ姿勢でいることが多い
- ・寒い室内と暑い室外の温度差の大きい所を行ききする
- ・塩分が多く濃い食べ物を摂り過ぎている
- ・冷たい飲食物を摂り過ぎている
- ・シャワーだけで済ませる



ふくらはぎの筋肉が
収縮し、ポンプのような
働きをして血液を心臓に
戻すのを助けてます。



保湿のセルフケア術

基本のスクラブケア + 保湿ケア 習慣づけていきましょう

★入浴で代謝UP & 角質を柔らかく

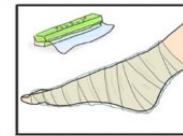
★角質 & 保湿ケアでツルスベ肌に整える



①スクラブを手に取り円を描く
ようにな30秒程気になるところを
やさしくマッサージ。



②乾燥がひどい時は、
尿素入りのクリームを。
ゴワつきが取れてきたら
ビタミン系のクリームで
血行を促進しましょう。



③クリームを塗った部分に
ラップを貼り5分程度置く。
更にラップの上に手を置いて
体温で温めると、浸透しやすくて
肌がなめらかに。

◎保湿は毎日続けることが大切です◎

スクラブ・ピーリングコース

～夏前のスペシャルケア～

¥2,000-

年齢・ストレス・疲労などで
肌のターンオーバーが乱れる

古い角質が溜まり
黒ずみ・ゴワつき・乾燥
が気になる

スクラブ・ピーリングコースで

古い角質がとれて
うるおいが届きやすくなり
ゴワつきも軽減！

+2000円で… LCNスクラブ or ピーリング
1本(通常2,640円)付!!

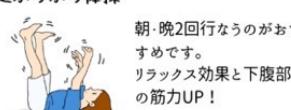
¥4,000-

角質ケアの後に行うと
更に効果的です！！

むくみ対策は？

血液循環、筋力UP

①手足ぶらぶら体操



30秒程ぶらぶら動かす

③シャワーが多くなる時は足浴で温める



15分程、40°C前後の湯にくるぶしあたりまで浸ります。
天然塩を入れると血行促進効果も得られます。

④水分補給

- ・常温の水
- ・コップ1杯分の量を1日7~8回

更に カリウムをバランス良く摂取すると、摂り過ぎた塩分を汗や尿として身体
の外に排出する作用があります！

……ほうれん草、枝豆、アボカド、切干大根、ドライトマト

こんなお悩みありませんか？

訪問フットケアして
みませんか？

専門スタッフがご自宅まで伺い
ケアをいたします！

ココカララボ

小山田美由紀

【取得資格】
正看護師
介護支援専門員
JTF認定医療フットケアスペシャリスト
日本フットケア・足病医学会認定フットケア指導士

訪問看護師として働く中で、高齢者の足トラブルの多さに
驚き、思うようなケアができなかったことからスクールに入り『医療的フ
ットケア』を学ぶ。

高齢者は爪が切れないのでちょっとしたトラブルから寝たきりになる
ことも多いため、ひとりでも多くの人にフットケアの大切さを知ってもらわ
れるよう活動中。

現在、個人宅や施設を中心に訪問フットケアを行っている。

気になる方はスタッフにお声かけ下さい。

※チラシを配布していますので、訪問スタッフ
との連絡はお客様自身で行っていただきます。