

サンダルの季節前に! 角質ケアのすすめ

かかととは体重による負担や摩擦、冷えによる血行不良などで硬くなりやすい部分。

- 放置すると…
- かかとのひび割れ
 - 出血や歩きにくさ
 - ガサガサや痛み
 - 姿勢や体の不調につながることも
 - 足のニオイ

角質ケアのメリット

- ✓ 足元がキレイに見える
- ✓ 水虫などの感染リスク軽減
- ✓ ニオイ予防
- ✓ 保湿ケアの浸透UP
- ✓ ひび割れ・痛み予防

セルフケアとプロケアの違い

セルフケア

手軽にできる反面、削りすぎによる乾燥や悪化の原因になることも。

- 必要な角質まで削ってしまう
- 魚の目・タコ・水虫などを見分けにくい
- 逆に角質が厚くなることがある

プロケア

足の状態を見極めながら、必要な部分だけを丁寧にケア

- 厚さに合わせた施術
- 肌状態に合わせたケア
- 専用マシンで効率よく除去
- 歩き方や靴のアドバイスも◎

角質ケアコース

- 50分(タコ・ウオノメなど足全体の本格角質ケア) ¥7,150(税込)
- 40分(トラブルの少ない方に部分的なケア) ¥5,720(税込)

紫外線を浴びる前後のケア、

できていますか?

紫外線は、シミ・しわ・乾燥など肌老化の原因のひとつ★

「焼かない」だけでなく、「浴びる前」と「浴びた後」のケアが大切です。

紫外線を浴びる前のケア

- ✓ 日焼け止めをしっかりと塗る
外出30分前が理想。顔だけでなく、首・耳・手の甲も忘れずに。
- ✓ こまめな塗り直し
汗や摩擦で落ちやすいため、2〜3時間ごとの塗り直しがおすすです。
- ✓ 保湿でバリア機能アップ
乾燥した肌は紫外線ダメージを受けやすくなります。

紫外線を浴びた後のケア

- ✓ まずは冷やす
ほてりを感じたら、冷たいタオルなどでやさしくクールダウン。
- ✓ しっかり保湿
紫外線を浴びた肌は水分不足状態。化粧水・乳液でたっぷり保湿を。
- ✓ 肌をこすらない
紫外線後の肌は敏感。摩擦や刺激はできるだけ避けましょう。
- ✓ 水分補給も忘れずに
体の内側からのケアも大切です💧

紫外線対策は、「浴びない」だけでなく
“浴びた後の回復ケア”までがポイント★

