

人気。パーツモデルに教わる 家事をしながらハンドケア

冬の乾燥はお肌の天敵。とくに水仕事の後の手荒れがひどくて……。そこで、主婦兼手足のパーツモデルとして活躍中のマイスターに、家事をしながら手先を美しく保つケアを教わります。



洗い物をしながら賢くハンドパック!

今月のマイスター 金子エミさん

パーツモデルとして雑誌・TVで活躍。出演したCMは100本以上。2人の子育てをしながらモデルを続け、手足を美しく保つ独自の美容法も話題に。著書に「パーツ女優のからだ図鑑」(ワニブックス)など



ちよつとの手間が“キレイ”の秘訣よ

すぐまねできる プロのお手入れ術

まだあります!

手も顔と同じように、化粧水で水分補給を。ハンドクリームも、塗り方ひとつでしっとり感が違います!

家事の後はティッシュパックでたっぷり保湿



ティッシュペーパーを手の甲にのせ、化粧水を水で1:1に割ったものを全体に吹き付ける
※化粧水はヒアルロン酸配合のものがおすすめ



指の間にはさみを入れ、ティッシュを切る

指に1本ずつティッシュを巻き付ける



ビニール袋をかぶせて、手首を輪ゴムで留める。3分ほどおくと、水分がしっかり浸透

ハンドクリーム+マッサージでうるおいアップ



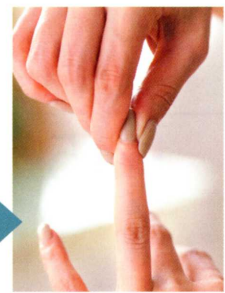
1回に使うハンドクリームの量は500円玉大

両手を合わせ、クリームを20秒ほど温めると肌になじみやすくなる



かさつきやすい水かきも念入りに

指先から根元へ、くるくるらせんを描くようにマッサージしながら塗る。関節は少し折り曲げ、しわの間までしっかりクリームを塗り込む



最後に爪の左右と下をギュッと押す。血行が促進され、爪が美しく健康に

教えて!

ハンドクリームパックでささくれ防止



ハンドクリームに40度くらいのお湯を混ぜる。熱湯はやけどをするのでNG



指先を3分ほど浸すと、爪のまわりがしっとり



①オリーブオイルを塗る

オリーブオイルは、老化防止に役立つビタミンEが豊富。たっぷり手に塗り込む



②手袋を2枚つける

内側がベタベタになるのを防ぐため、薄いビニール手袋をつけてから、ゴム手袋をはめる



③熱めのお湯で洗う

熱めのお湯で洗う物をすると、スチーム効果でオリーブオイルが肌に浸透



水仕事以外でハンドケアのQ&A
気をつけていることは?
A 洗濯物をたたむときは乾いた洗濯物を触っていると、あつという間に指先の水分が奪われます。洗濯物をたたむときは、かならずコットンの手袋をつけて潤いをキープ。



MESSAGE

毎日続けて若々しく美顔レッスン 「舌スイング」～首のしわを伸ばす～



1

両手を胸の前でクロス。腕のつけ根あたりの筋肉を押しさえる感覚で



2

首を後ろにそらせて顔を上へ向け、舌を真上に思い切り突き出す



3

2の姿勢のまま、目と舌を右へ動かす。口角に舌がぶつかったら、次は目と舌を左へ。これを8往復繰り返す

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29	30	31