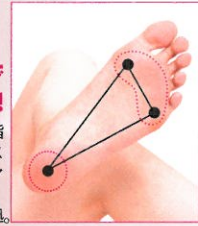


これだけやれば つるつる、すべすべ

足の作り方 教えます。

フットケア編

MISSION. 3



3つのバランスで
全体重を支えている！
人は、かかと・親指のつけ根・小指のつけ根の3つのアーチでバランスよく体重を支えている。靴スレやマメ、タコなどができている場合は、バランスがキープできていない証拠。

トラブル発生地点を見極める！

STEP 1 角質ケア

ガサガサかかとをすべすべに整える方法

全体重を支える足裏はもっとも負担がかかり、トラブルを起こしやすい場所。2週間に1度程度の間隔で、硬くなった角質をケアしましょう。



2 タオルで水気をふき取る
タオルで水気を取り、足を完全に乾かす。濡れたままだと、角質が取れ過ぎてしまう可能性があるため注意して。



1 足浴で硬くなった角質をふやかす
ぬるま湯を入れた洗面器に、両足をくるぶしまでつける。約5分間待ち、硬くなった角質をふやかして柔らかくする。



教えて！
本間夏希さん (26歳・受付)
ケアしているのに足裏の角質がなかなかキレイにとれない。どうしたらいいの？

ファイリングをする前に、一度ファイルを水に軽く濡らしておくことで滑りが良くなり、角質がスムーズに取れる。



4 足指のつけ根も同様に
足指のつけ根も同じように、中心に向かってファイリングする。コワコワした角質が滑らかになったら終了。

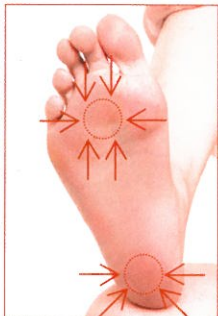


3 かかとの角質を少しずつ削る
かかとの角質が厚い部分にファイルをあて、中心に向かってかける。かかとの丸みに沿ってかけるのがポイント。



おすすめ
ファイル

正しいファイルのかけ方はコレだ！



ファイルはかかとや足指のつけ根、それぞれの中央に向かってかけて。一定方向だけにかけると皮膚が凹凸になるので注意。

耐水紙やすりで
角質を優しく除去

細かい面側に丸くカーブがついているので、初心者でも簡単にファイリングができる。粗目と細目の両面構造。ビューティー フット ¥945/ビー・シャイン



粗い面はマメやタコ、角質化した皮膚に、細かい面は荒れた肌や仕上げ用として使う。デュアルアクションフットファイル ¥819/ドクター・ショール

角度のついた持ち手が
使いやすい

足トラブルを招く5つの要因

- 5** 間違ったケア
角質を毎日削っている
- 4** 間違ったサイズ選び
少し小さめサイズがイケてる！
- 3** フットケア不足
ケアするのは顔とボディのみ
- 2** 乾燥
かかとが白くひび割れしている
- 1** 歩行時の摩擦
サンダルを履く時はいつも素足

ガチガチかかと ひび割れ 結果 底マメ 靴スレ

フットブルー
角田いずみさん
「フットブルー 青山店」エリアマネージャー。施術歴8年。「セルフケアでも効果がなく自分では手に負えない場合は、一度プロの手に任せてみることをおすすめします。」



教えてくれたのは...

ドクター・ショール ブランドマネージャー
田岡理佳子さん
「靴を選ぶ時は、ジャストフィットのサイズを選んで、試しに少し歩いてみるとういでしょう。足があまり動かず安定感の良いものなら、トラブルが最小限に抑えられます。」



角質・マッサージ・保湿ケアで足元すべすべ、グッズを活用してトラブル回避！

サンダルを履く季節になると、かかとのかさつきやマメなど足元の悩みが急増。「人は3点のアーチで体重を支えて歩いています。ヒールが高い靴だとそれがなかなかキープできません(田岡さん)。また、「5cm以上のヒールを履くと、体重の85%がつま先にかかってしまいます(角田さん)」という指摘も。とはいえ、夏はサンダルやミュールでオシャレしたいのが女性。「インソールやパッドを使って足への負担を減らすと、角質化や底マメなどのトラブルを事前に防ぐことができますよ(田岡さん)。
トラブルを深刻化させないためには、角質ケアやマッサージなどのセルフケアも効果的。「角質ケアは2週間に1度のペースで行い、その後はしっかりと保湿を。角質が目立たなくて白いひびが入っている場合は、乾燥が原因なので、スクラブと保湿ケアが効果的です。根気強く続けることで、滑らかでキレイな足に戻れます(角田さん)。」