

# 冷房に勝つ!! フットケア



角質を除去した後の足裏は、軟らかいです。毎月1度、通ってくる人が多いですね」と「フットブルー」のセラピストは話す(横浜市)

サンダルやミュールを履く姿が夏の通勤ファッションとして定着してきた。履けば足元は涼しいが、かかとの乾燥や角質硬化などに悩む女性は多い。手入れが不十分な足元は、だらしない見えて働く女性の「価値」を下げることにも。適切な手入れを覚えて足元から「できる女」を目指したい。  
(板東玲子)

## \*サンダル・ミュール出勤派にご注意

製薬会社に勤める千香さん(仮名、31)は、ほぼ毎日、素足にサンダルやミュールを履いて通勤している。

「暑い日は、足元の軽やかさも楽しみたい。足の甲の露出が多いサンダルやミュールは、足を長く見せる効果もあるし、きれいに仕上がったペディキュアを見てもうれしい気持ちもある」と話

## 「乾燥」「角質」の悩み 手入れ覚えて

す。

職場を見渡せば、似た装いの同僚が数多くいるが、5年ほど前、素足・サンダル姿で出勤した際、千香さんは同期の女性から「遊びに来てみたいでみっともない」とたしなめられた経験がある。「時代が変わったなと思う。ただ、社外の人に会う予定がある日は、パンプスを履きます」と話す。

「暑い日は、足元の軽やかさも楽しみたい。足の甲の露出が多いサンダルやミュールは、足を長く見せる効果もあるし、きれいに仕上がったペディキュアを見てもうれしい気持ちもある」と話

「暑い日は、足元の軽やかさも楽しみたい。足の甲の露出が多いサンダルやミュールは、足を長く見せる効果もあるし、きれいに仕上がったペディキュアを見てもうれしい気持ちもある」と話

を反面教師

に、和子さん

は月一回、横浜市のフットケ

ア専門店「フットブルー」に

通う。同店では、足のつめの

甘皮処理や角質除去の45分コ

ースが人気だ。価格は6300

0円。「素足を見せる機会の

多い夏に、一度はプロに処理

してほしい」と、若い女性が

駆け込んでくる。

「最近では、足のケアも働く

女性のマナーになりつつあ

る。靴のよしあしを見るよう

に、足を見る人は意外と多い

と、同店の西谷裕子さん。

サンダルやミュールは足を

覆う部分が少なく、不安定な

ため足は衝撃を受けやすい。

摩擦で角質が硬化したりタコ

ができてしまう。また、冷

房にさらされた足は水分が奪

われ、乾燥しがちだ。

西谷さんは「暑い夏に意外

かもしれないが、足元の乾燥を防ぐために、日々の手入れが大切」と話す。風呂上がり

に足専用のヤスリで黄色くな

った角質部分を削った後、保

湿クリームをたっぷりつけて

おく。揮発性の高い除光液の

使えずも、つめの乾燥を招

くので要注意だ。

足のトラブルに詳しい「永

峯医院」(東京)の永峯由紀

子さんは「足の状態やTPO

に合わせて靴を履き替えるこ

とで、足の負担は減らせる。

ひどい乾燥やひび割れが改善

しない場合は、専門家に診て

もらった方がいい」と話して

いる。

women @ Work あっとわーく

信託銀行で契約社員としてお客様宅を訪問し、金融商品を販売しています。仕事は楽しいのですが、年に2回実施される「催し」が重荷です。

それは、普段の営業成績とは別に、家族や親族、友人らに様々な金融商品を販売するというもので、社員それぞれにノルマがあります。個人に求められているノルマなら「出来ま

## 真剣 Q & A

なければ足を引っ張ってしまいます。上司は「良い商品なので、知り合いにどんどんお勧めしましょう」と迫ってきます。

住宅ローン返済や子どもの学費のために働き始めたので、我が家では金融商品を購入する余裕はありません。周囲の人に仕事のお願い事をするのも気が引けます。