



暑中お見舞い申しあげます！！

ネイルケアする「清潔男子」増えています

生活習慣がきちんとしている男性は指先まで手入れが行き届いているはずだとか。仕事のできる男を目指すなら爪の手入れを怠らずに！！ということだそうです。最近、美容に関心を持って外見磨きをする「清潔男子」が増えてきています。根底には対人関係に自信をもちたいという欲求があるようです。

スキンケアやヘアケアのように意識がむかないのが爪ですが、常に人目にさらされているのは指先も同じです。きちんと手入れをして清潔感を持たせれば、さらなる好感度アップにつながります。男性に限らず、女性も気をつけたいものです。



爪の役割とは？

爪は皮膚の一部が角化してできたものです。手と足の指先を保護するという大切な働きがあります。また手の爪があることによって、細かい手作業ができるようになります。足の爪は地面を蹴る力を支えています。

爪は何でできているの？

爪はケラチンという繊維状のたんぱく質が主成分です。

爪の伸びる速さは？

手の爪は健康な成人で一日、約 0.1mm 足の爪は約 0.05mm

爪甲の伸びる速さ（単位 mm/1日）

	親指	人差し指	中指	薬指	小指
手の爪（右）	0.098	0.097	0.094	0.089	0.082
足の指（右）	0.048	0.044	0.041	0.037	0.026

講演事業の報告(H24.4～)

■鶴岡市市民公開特別講座「健康は足元から」

2012.6.6

「足と健康について」足の健康チェック

2012.6.20

「足爪のケアについて」長さや形の整え方、巻き爪のケア

2012.7.4

「タコのケアについて」お手入れの方法と再発予防

2012.7.18

「むくみケアについて」トリートメントマッサージ

*詳細は下記ブログに掲載しています。

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11285982895.html>

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11288263266.html>

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11296386042.html>

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11308366564.html>



■素足美人めざしま専科」in 湯田川温泉「理太夫旅館」

2012.4.2 春編

フットマッサージで庄内「足」美人に

2012.6.5

足の指先を美しくみせるテクニック



*フェイスブックを活用してソーシャルランチの会で開催

<http://www.facebook.com/wellnesscare> 公開中

訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージを行います。
30分 2,500円 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

庄内余目病院

フットケア外来のご案内

毎週木曜日・金曜日 第2土曜日 9時～12時
ご予約は 電話 0234-43-3434

