

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月の
お題

この時期から始めよう！ 肘、膝、かかとの ガサガサケア

新

緑の季節、気温もぐんぐん上昇してファッションも薄着へと切り替わる時期になりました。心身共に開放感あふれる季節、お肌の露出度も高くなり肘やかかとの黒ずみやガサガサがあらわに…。そこで今月は「肘、膝、かかとケアで薄着ファッションを思いきり楽しむ」ワンポイントアドバイス！特にかかとのガサガサを放っておくと、水虫や臭いの原因にもなるので、夏前からしっかりと手入れを始めましょう！

男性も女性もがっかり、 肘、膝、かかとのガサガサ

肘、膝、かかとは人に見られることが少ない場所ですが、気温が上昇するこれからの季節、Tシャツ短パンサングル履きなど開放的ファッションになるとあらわになります。赤ちゃんや子供の肘、膝、かかとはツルツルで手触りも良いですが、大人になると、いつの間にか肘、膝、かかとは黒

ずんだり、荒れてガサガサになってしまいますよね。

特に女性は、自分の肘が黒ずんだり、かかとのガサガサだったりしていたら恥ずかしいと思う人がほとんどなので、この時期のちよつとした悩みでもあります。男性は自分自身のガサガサ具合はあまり気にしないかも知れませんが、美しいお姉さんの膝やかかとの汚れていたり、ガサガサだったりしたら、ちよつとガツカリしてしまうのではないのでしょうか？

人生経験を積むと ガサガサになる？

人間にとって一番負担のかかる場所は足の裏で、特にかかとは体の重さを支え、地面からの衝撃を吸収してくれる大事な部分です。かかとは歩けば歩くほど体重分の衝撃や摩擦を受け、歳を重ねるごとに皮膚が厚く硬くなっていきます。

また、足の裏全体は汗をかきやすい反面、皮脂腺が少なく乾燥しやすいので、ガサガサゴワゴワの荒れた状態のまま放っておくと、ひび割れを起こしたり、雑菌が繁殖して水虫や臭いの原因にもなってしまうようです。

赤ちゃんや子供のうちは体重も少なく、当たり前ですが歩いた歩数、年数も少ないので、摩擦、衝撃などの負担もあまりかかっていません。新陳代謝も盛んで、古くなった不必要

な皮膚も自然とはがれ落ちるため、ツルツルときれいなままの状態で見られるのです。

言い換えてみれば、毎日一生懸命歩いて、人生を頑張ってきた人ほど、かかとのガサガサが増すと言うこともかも知れませんか。とは言え、ガサガサがひどいことを誇りに思わないでください。お手入れをしない証拠になりますから。

人目につきにくい部分こそ お手入れを

顔のお手入れは普段からまめにケアをしている人も多いと思いますが、肘、膝、かかとは目に触れる機会も少ないのでつい放っておいてしまいがちです。中でもかかとは、家の中を素足で歩くと、床、畳、じゅうたんに水分、油分を吸い取られてしまうため、体の中でも最も乾燥しやすい部分でもあります。

人目につきにくい肘、膝、かかたをお手入れをしようと思わないのが現実ですが、薄着になった時に普段隠れている部分のお肌が汚れて荒れていたら、せつかくのおしゃれも台無しですよ。

それだけでなく、見えない部分が荒れていることを人に見られてしまうと、普段の生活もだらしないと思われるってしまうのではないかと気になってしまうのは、ゆゆ花子だけで

しょうか？

肘、膝、かかとは日常生活での摩擦や衝撃から身体を守ってくれているからこそ、皮膚が黒ずんだり、厚くなって荒れてしまうのです。自分の身体を一生懸命支えて守ってくれているところなので、顔と同じように、日頃からしっかりとお手入れをしてあげたいですね。

お風呂で簡単、かかとケア

家で手軽にできるケアとしては、入浴が一番効果的です。ゆつくりお風呂に浸かり、かかとの厚くなった皮膚をやわらかくします。その後に軽石などでやさしく丁寧にこすり、古くなった皮膚を洗い流します。お風呂から上がった後、水分が蒸発してしまう前に、保湿効果のあるクリームなどをたっぷり塗り、しっかりと保湿させます。尿素やワセリンなどが配合されたクリームを使うと、より効果的です。

肘、膝、かかとのケアには、まずは乾燥させない事が大切です。特別なケアをするよりも、簡単に毎日継続できるお手入れをすることがポイントですよ！

