

び び 美 美 っ と 健 康 Vol.2 夏の“足元”これでバッチリ!

夏はミュールやサンダルを履くことが多くなり、かかとや足先を見せる機会も増えます。そこで今回は、自宅でもできるフットケアとネイルケアを「サロン・ド・エクセル」の秋葉睦子さんに教えていただきました。



この夏は、健康的なフットケアと素敵なネイルケアで足元を演出してみては!

エクセルネイル&ビューティアカデミー
サロン・ド・エクセル 秋葉 睦子さん

フットケア

STEP 1 角質を柔らかくしよう!

大きめの洗面器に40℃くらいのお湯を入れます。足先から足首くらいまで入れ、15分ほど温めます。入浴中なら湯船で行なってもOKです。温めた足はラップを巻き、さらにタオルを巻いて保湿します。(3~5分)



市販のフットバスを使いアロマオイルなど入れると効果的!

STEP 2 角質を取り除こう!

足専用のスクラブ剤を塗り、ファイルを使ってかかとや指の付根の角質を優しくなでる様にこすっていきます。取れないからといって強くこすったり、一度に全ての角質を取ろうとすると、皮膚が固くなり、かえって角質を増やす原因になります。一度に取りきれない場合は、数日に分けて角質を取り除いていきましょう!

角質は優しく擦りましょう



STEP 3 潤いを与えましょう!

取り除いた角質やスクラブ剤を拭き取ったら(洗い流す)、ボディローションやハンドクリームなど、保湿効果のあるクリームを塗って、足の裏やくるぶし回り、足首からふくらはぎに向かって優しくマッサージしていきます。指を広げたり、指関節の各節々を強く握り、最後に指先を握ってからグッと上に引き抜くマッサージは、血流が一気に良くなり効果的です。再びラップを巻くこと約10分。仕上げにラップを外し、十分に潤った足を蒸しタオルで包み、軽く揉んであげましょう!

蒸しタオルで血行促進
& 潤いアップ



※蒸しタオルは600Wの電子レンジで30秒加熱すれば簡単に作れます(取り出す時は熱いので注意しましょう)

ネイルケア

STEP 1 形を整えましょう!

爪はスクエアオフ(四角)にカットします。長さは指を横からそえて当らない程度。足の爪は靴やヒールなどで圧迫され、割れや血まめの原因になりますので長く残さないようにしましょう。カットしたらファイル(やすり)で形を整えます。

ベースを塗る前に除光液で拭くと余計な油分が取れてカラーが塗りやすくなります



STEP 2 甘皮処理!

ネイルケアで最も難しいのが甘皮の押し上げ。キューティクルクリームを塗ってからスティックで押し上げていきます。押し上げすぎると爪を痛めてしまうので注意が必要。心配な方はサロンでケアしてもらいましょう。

STEP 3 カラーリング!

スポンジタイプのファイルで表面をよく磨きでこぼこをなくします。指にセパレーターを挟み除光液で削りかすを取りベースコートします。(ここでもCカーブを忘れずに)ベースを整えるとネイルカラーが塗りやすく、色持ちも格段に良くなります。最後に好きなネイルカラーをCカーブ→中央→両サイドの順に塗っていきます。ネイルカラーははみ出してしまっても、塗りたてなら除光液を付けたウッドスティックで簡単に取れます。無理してはみ出さない様に塗るより「はみ出したら取る」のほうが上手く塗れます。最後にトップコートを塗って完成です!

今回使ったカラーはラメ入りの明るいピンク。ラメ入りは剥がれにくく塗りむらがり分りにくいのでおすすめです。

