



*Ayurveda*

# *Danam*

Beauty and health , Antiaqing

Henna Treatment Salon





## FOOT TREATMENT HORNY CARE

6月、、そろそろ素足の季節。サンダル履こうとして角質を見つけたらテンション下がりますよね

では少し、かかとの角質についてお勉強。。。。

### (1) 足のかかとの硬い角質ってどうしてできるの？

角質は溜まるのです。その角質が溜まる原因は、日常の歩行習慣にあるのです。

仕事などで、足裏に一定の刺激を与え続けている女子は、そのぶん、角質も溜まりやすくなっているんです。

「私、ケアしてもケアしても足の裏が硬くなるんです……」という女子は、日常の歩行習慣が関係しているかもしれませんねえ。

### (2) 角質層のターンオーバーも関係してる！

角質層のターンオーバーが遅れると角質が積み重なり、足の裏に余分な角質が生まれてしまいます。どんどんかかとが硬くなるのは、これ！

硬くなった角質には水分が浸透しにくく、保湿しても届かないので、カサカサしたり、かかとにひび割れを起こしたりします。冷え性の方に、かかとのひび割れが多いのも特徴です。

「足裏を保湿してるけど、かかとがキレイにならない！」という場合、体質も影響している可能性もあります。

## 角質がもたらす足への悪影響は……!?

さて、日々の刺激やターンオーバーが関係している“角質”ですが、角質が溜まっていると、なんらかの悪影響が出るのでしょうか？

「まず、角質が溜まると、足のニオイの原因になります。

溜まった角質に汗や埃が溜まったり角質がふやけたりすると菌が繁殖し、臭いが発生します。また、水虫の原因にもなりやすいので注意しましょう。

ガサガサのかかちを見て乾燥しているだけだと思ったら、水虫だったということも多いです。

なかなか治らない方は、皮膚科医を訪ねてみましょう。

また、爪周りの角質が溜まりすぎると、臭いの原因や巻き爪の原因にもなりますので、定期的にお手入れをオススメします」

角質を溜めたままにしておくと、くさ〜い臭いを発するだけでなく、なんと水虫にも……。

デートで赤っ恥をかかないためにも、これは、きちんとケアすべし！ですね。

角質がひどい方は、フットケアをきちんとした方がいいと思います。その後は、自宅のケアで維持していきましょう。

その際は、お顔と同じく、化粧水や保湿クリームを使ったお手入れがいいですよ。

でも、歩き方や靴の相性で角質ができてしまうことってありますよね。セルフケアでもしきれない時は、サロンを頼りにするのがベストな選択に。

また、日頃から角質が溜まりにくくなるように、姿勢や歩きかたを変えてみるのも、ちょっとした対策になりそうです。

## DANAM でのトリートメントの流れ

### 角質ケアの流れをご紹介します

#### (1) 足の状態のチェック

角質の状態やタコ、魚の目があるか、足の形、左右の長さを見ます。

#### (2) ニームソープでクレンジング

まず、インド産のニームソープのたっぷりの泡で足全体を洗浄します。

#### (3) アビヤンガオイルで保湿

次に、フットケア用のオイルを足全体に塗り、保湿します。

#### (4) 目の細かいファイルで磨く

目の細かいフットケアファイルで、足裏の角質を磨きながら取り除きます。

#### (5) ゴマーージュでマッサージしながら角質を落とす

ゴマーージュ（シュガースクラブ）等でマッサージしながら、余分な角質を穏やかに落とし、肌を柔らかくします。

#### (6) 足裏をパック

最後に、アビヤンガオイルで足全体をパックして保湿します。



## 角質ケアを怠らずに足の裏までピカピカ美人に！

角質ケアを怠ると、足が臭くなったり、かかとかピカピピになったりと、いいことはありません。

デート前に駆け込みでケアするよりも、日常的にお手入れを組み込んだほうが、健康的な足をキープできるはず。

ぜひ足の角質ケアも怠らずに「360度のキレイ」を目指してください！

### ～自宅でのフットケア方法～

自宅でのフットケア術についてご紹介ッ！

サロンでプロの方にケアしてもらうのが安心でベターですが、デート直前などサロンに行くだけの時間がないときには、自宅でお手入れする必要がありますからね。

#### 基本は乳液やクリームで保湿してからお手入れ

まずは、基本的なお手入れ方法から

「お湯でふやけた状態で軽石など目の荒いもので踵を削ってしまうと、乾燥して更にガサガサになってしまいます。

そこでまずは、乳液やクリームで保湿をして、硬くなった皮膚を柔らかくしてから、目が細かいフットケアファイルなどで磨くように角質を落とします」

入浴後にケアするよりも、乳液やクリームを用いて保湿をしてからのケアのほうが安心です。

柔らかいほうが削りやすいのは間違いありませんが、セルフだと乾いた時に、まさかの“削りすぎ”で余計乾燥するというリスクも大いにあるだけに、とっても注意が必要です。