

自宅で簡単にチャレンジ キレイを目指そう!

いつでもできる
ながらケア

観ながら



寝ながら



テレビを観ながら
hand care

ハンドケアパック

潤い成分を効果的に浸透させて
荒れがちな手をしっかりお手入れ!

- ①まずはタオルを濡らしてしっかり絞り、レンジで2分間温めて蒸したタオルをつくる。(熱いので注意!)
- ②ハンドクリームを片手にたっぷり塗り、指先までラップでぐるぐる巻きにする。(片手ずつパックする)
- ③その上から蒸したタオルを巻き10分ほど置くと、潤いのあるすべすべの肌になり! (もう片方の手も同じようにパックする)



週1,2回が
ベスト

クリームは
指先や爪にも
忘れずに!

水仕事の時は
クリームを塗ってから、布製の手袋→
ゴム手袋の順番に手袋をはめ、お湯を
使って作業すると同じ効果あり!

履ながら
foot care

足指じゃんけん

眠っていた筋肉を楽しく動かして
足の疲れとむくみを解消!

グーは指を全部縮める、チョキは親指だけ立てる、パーは指全部を広げる!



道具は何もなし、
足の指を使って
じゃんけん!

いつでも
できちゃうよ!

テレビを観ながら
facial care

スプーンマッサージ

イタ気持ちいいリンパマッサージで
顔がすっきりリフトアップ!

- ①顔にクリームを塗り、スプーンの丸くなっているところを使って、こめかみ→耳の後ろ→鎖骨→鎖骨ラインに沿って横へ流すようにマッサージする。(3~5回ずつ)
- ②あご・目の下・頬骨・おでこ・口角からそれぞれこめかみに向かい、流すようにマッサージする。(3~5回ずつ)

氷水で冷やした
スプーンを使いお
毛穴の引き締めも!



水を飲んでから
マッサージで
より効果UP!



お風呂に入りながら
hair care

オイルパック

頭皮の乾燥を防ぎ
枝毛に負けない健康的なツヤ髪へ!

- ①乾いた頭皮に少量のオイルを塗布し、指の腹を使い細かい円を描くように毛穴に揉み込んでいく。
- ②髪にも少量のオイルを馴染ませ丁寧に髪にもみ込む。
- ③蒸したタオルを髪に巻き、その上からラップで覆い、20~30分置いたら、しっかり泡立てたシャンプーでオイルを流す。

顔のシワや
たるみの原因にもなる
頭皮の乾燥を
しっかりケア!

髪を乾かす時は
・洗ったらすぐに乾かす
・地肌から乾かす
・最後に冷風を当てる
がポイント

椿油、
ホホバオイルが
おすすめ



仕事をしながら
foot care

足裏マッサージ

全身のツボが集まっている足の裏を
気軽に押して冷え性改善!

ゴルフボールの上に片足を乗せ、足裏の凝っている部分を刺激するように、乗せている足でボールをゴロゴロ転がす。

デスク
ワーク中に...

