

## 寝る前におすすめ ハンドマッサージ

### クリーム の量の目安

(人差し指にクリームをのせた場合)

#### ① 通常



指先から第1関節まで

#### ② 手荒れがひどい場合



指先から第2関節まで



1 手の甲にクリームをたっぷり取ります。

2 両手の甲を重ね合わせて、少しずつ広げます。

3 手のひらを使ってしっかりとすりこむようになじませます。(親指側から小指側へ)

4 指の一本一本に、丁寧に塗り伸ばします。(親指から順に)

5 爪のまわりを押しながらマッサージ。

6へ続く。



6 指の股は、特に乾燥しやすいので必ずケアを。

7 親指と人差し指の間を気持ちの良い強さで押します。



手袋をはめておやすみください。



時間のある方は  
スペシャルケア  
手首からひじにも!

1 クリームを取り手首からひじにかけて伸ばします。

2 ひじは円を描くようになじませます。

## 寝る前におすすめ フットマッサージ【脚全体の血行促進】 ※無理のない楽な体勢で行なってください。

### — かかと・足指編 —

#### クリーム の量の目安



指先から第1関節まで  
(片足分)



1 両手で、足の裏・甲・指にクリームを伸ばします。

2 足指を1本1本マッサージします。(しもやけ対策にオススメ)

3 かかとにたっぷり塗り込みます。



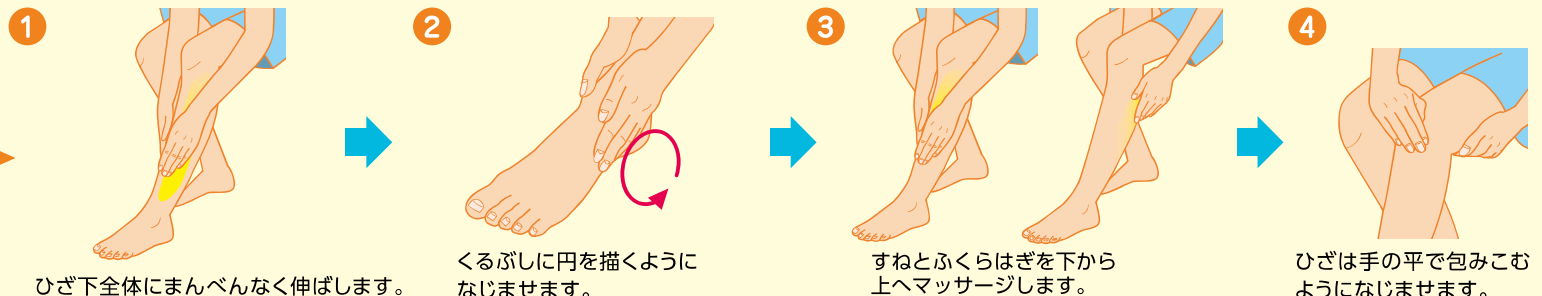
かかと靴下を覆っておやすみください。

### — ひざ下編 —

#### クリーム の量の目安



指先から第2関節まで  
(片脚ひざ下分)



4 ひざ下全体にまんべんなく伸ばします。

5 くるぶしに円を描くようになじませます。

6 すねとふくらはぎを下から上へマッサージします。

7 ひざは手の平で包みこむようになじませます。

手の荒れにお悩みの方におすすめ



ユースキンを使った

# 手と足のマッサージ

〈全身に使えます〉

