

加齢に伴って爪にもさまざまな変化が?! 人気美容家実践しているケア方法を伝授

健康的な“すっぴん爪”で綺麗に自信を

“すっぴん美容”に詳しい美容家の岡本静香さんに、ご自身が実践するネイルケアやおすすめのケアアイテムについてお話を伺いました。



【監修者】岡本 静香（おかもとしずか）

2005年に始めた美容ブログの、月間100万PVを誇る人気に後押しされ活動を開始。雑誌『PINKY』のライターアシスタント、化粧品会社のビューティーアドバイザー、美容講師の経験を経て、美容家として活躍中。2012年「日本すっぴん協会」を立ち上げ、5年にわたり会長を務める。2017年からは、それぞれの生活スタイルに沿った美容法のコンサルティング「静香塾」、オンライン美容メディア「biishiki」を通して、多くの女性の本質的な美を引き出している。

◆最近の“すっぴん爪”の実態とは

数年前からジェルネイルは幅広く浸透し、大学生からママ世代まで楽しんでいる人が増えてきたように思います。技術も進化しているので、一概に爪が傷んでしまうとは言えませんが、ジェルを塗布する前に爪を削ることが多いため、爪へのダメージにつながってしまう可能性はあります。実際に、ジェルネイルを継続していると、爪が薄く割れやすくなってしまったという声を聞きます。

スキンケアと同じように、手や爪も毎日のルーティンとしてケアしていくことでどんどん綺麗になります。コスメで飾らなくても、自分の素材自体が美しくなることで気分も上がり、よりスキンケアや指先のケアに対しての意識が高まりますね。



◆爪もお肌と同じく年齢が表れる

爪もお肌の一部なので、年齢によって常に変化していきます。水仕事や、紫外線を浴びること、乾燥などによっても爪にダメージが蓄積されていきます。

また、私は妊娠をしてから、いつもはピンク色の爪が紫にくすんでしまっていた時期がありました。つわりの時期に、運動ができずに食事が偏っていたことが原因だと思っています。血行不良になったり代謝が悪くなるなどの原因で、肌全体に影響があると言えるので、体の内側、外側の両方からできる範囲で丁寧にケアをしていくようにしています。



◆岡本さんが実践しているケアをご紹介します

数年前まではジェルネイルをしていましたが、次第に地爪を綺麗に見せたいと思うようになりました。妊娠してからは月に1度、ネイルサロンでケアのみ行っています。形を整えるだけでなく、ウォーターケアをして甘皮まで綺麗に処理してもらえます。続けていくうちに、地爪が健康的できれいになりました。自宅でのセルフケアもしやすくなりましたし、マニキュアを塗る際にも土台が整っていると仕上がりが美しく、持ちも良いです。朝晩のスキンケアの際には、化粧水や美容液、乳液を顔だけではなく手にも塗り込んでいます。また、手を拭く時は柔らかいタオルを使うことで手へのダメージを軽減できます。爪を短く保つと、スキンケアの時に肌を傷つけることを防ぐことができるのでおすすめです。



【本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先】

Pacific Communications 株式会社 山田・守山

TEL : 03-6427-2020 / FAX : 03-6427-2021 / Mail : sales@pcfc.jp

◆ハンド・ネイルケアアイテムはシェアしても嬉しいもの

また、女性同士でプレゼントを選ぶ時に、メイクアイテムやスキンケアアイテムは色味や香り、使用感などで好みが分かれるので迷いますが、ハンド・ネイルケアアイテムはどなたでも使えるものが多いです。いつも家族のために手を酷使しているお母さまへのプレゼントにもおすすめです。例えば母の日は、普段はなかなか伝えにくい「いつもありがとう」といった感謝を伝えられる機会です。美容アイテムをプレゼントし「いつもでも綺麗でいてね」というメッセージを添えるのも良いですね。

女性はいつになっても、自分が美しく変わった時には気分が上がるもの。手元は必ず目に入るので綺麗にしているだけで気持ちが高まると思います。



◆手元の“すっぴん美容”が叶うおすすめの手・ネイルケアアイテム3選◆

■爪そのものを強く美しく ディープセラムシリーズ（興和株式会社）

ディープセラムは、製薬会社が提案する爪の浸透補修液。通常は爪に浸透しにくい、爪を健やかにするために必要な「有機ケイ素」※1と「有機硫黄」※2を爪の内部まで浸透させることができるため、ダメージを補修し、強く健やかに。また、使い心地もさらっとしてべたつきがなく、就寝前に塗布するだけなので手軽にお使いいただけます。ふわっとやさしく香るローズの香りのディープセラムや、クリーン成分※3を配合した足爪用をラインナップ。

※1 スギナエキス（爪保護成分）に含まれる ※2 ジメチルスルホン（爪保護成分）に含まれる
※3 製品の抗菌保存剤



■お疲れの手の血行のめぐりを良くしリラックス ルルド ハンドケア（株式会社アテックス）

指を1本ずつ包み込むグローブ型ハンドマッサー。15層のエアバックで手のひらはもちろん指の1本1本まで、エアの力でもみだしマッサージすることで、手全体の血行を良くし疲れを取り除きます。ヒーターをオンにしホットマッサージでさらに気持ちよく癒される効果も。指を押しもむ「指先コース」と手を包みもむ「全体コース」の2つのプログラムコースを搭載しており、お好みに合わせてエアの強さを2段階から選べます。約10分で自動停止するタイマー設定なので、安心、安全にお使いいただけます。



■角質を落とし、しっとりなめらかな手肌へ ハンドスクラブ（株式会社 SABON Japan）

デリケートなお肌に適した植物由来の成分を使用したハンド用スクラブです。細かく砕いたオリーブの殻を使用したマイルドなテクスチャーの天然スクラブが手肌の角質をやさしく取り除きながら、お肌を潤し、滑らかで柔らかな手肌へと導きます。きめ細やかで輝くようなお肌へと磨き上げます。

※販売状況については、SABON Japan（0120-380-688）までお問い合わせください。



【本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先】

Pacific Communications 株式会社 山田・守山

TEL : 03-6427-2020 / FAX : 03-6427-2021 / Mail : sales@pcfc.jp