



# スポーツセンター トレーニングルームだより 1月

本年もよろしくお願い致します。

## お知らせ

1月9日(月・成人の日)は通常通り開館しております！  
プログラムはありませんが、是非お越しください！



## —東京都綱引連盟会長杯争奪—

### 第30回 羽村市ふれあい綱引き大会

日時 平成29年1月29日(日)  
午後1時 競技開始

会場 羽村市スポーツセンター 第一ホール

詳しくはホームページ <http://www.hamura-taikyo.npo-jp.net/> をご覧ください。  
※当日は駐車場の混雑が予想されますので、ご注意ください。

#### お問い合わせ

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



# 角質ケアで足先の冷えを改善

角質とは、いわば「死んだ細胞」なので、角質に覆われた部分には血流が届かず、さらに血流に乗って伝わるはずの熱も届きません。

角質をケアして、余分な角質を取り除けば、体の末端まで血流が良くなり、温まりやすくなります。

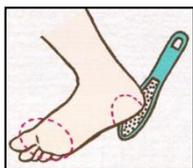
## 【基本のケア方法】

### ①粗い目で削る

粗い目のバッファーで、土踏まずを除く足の裏全体の表面をかるく削り、余分な角質を取り除きます。

足指の裏も意外と角質がたまりやすい部分なので忘れずに。

削り過ぎを防ぐために肌を蒸らさずに行います。



### ②細かい目で削る

細かいバッファーを使い①で削った角質の表面をなめらかな状態に整えます。

力を入れ過ぎず、肌の上を滑らせるように行うのがコツです。



### ③細かいスクラブを全体に

500円玉大の量のスクラブを手にとって、足全体をやさしくなでます。かかとは、手のひらで包み込むように。

足の甲やくるぶし周辺も忘れずに。スクラブはボディ用ではなく顔用の細かいものが肌にやさしく、おすすめです。



### ④化粧水のあと、クリーム+オイル

足全体に顔用の化粧水をなじませてから、保湿用のクリームを塗って仕上げます。

その際、手持ちの美容オイルがあればクリームに一滴混ぜて使うと保湿効果がアップします。



角質は肌を刺激から守ったり、水分が逃げないようにするなど、大切な役割を担っています。ケアする際には必要以上に取り除かないことが重要です。

角質ケアは週に1回くらいのペースで、一度にすべて取り除こうとせず、数回に分けて行うようにしましょう。痛くなったり、血が出るのは明らかに削り過ぎです。