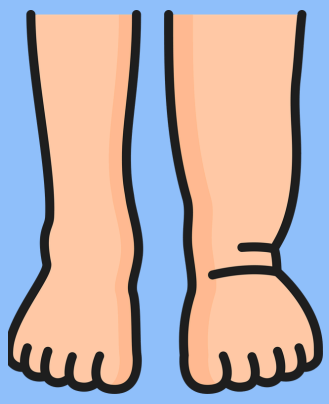


肌の乾燥・むくみ
\自宅で簡単！/
ケア＆対策



肌の乾燥対策



①優しく洗う

タオルでゴシゴシこすりすぎると肌のバリア機能が低下します。たっぷりの泡で優しく撫でるように洗いましょう。

②すぐに保湿

お風呂上がりは水分が逃げやすいため、体を拭いたらすぐに保湿クリームやローションを塗りましょう。

むくみ予防の「足首パタパタ運動」

①椅子に座る、または仰向けに寝ます。

②両足の「つま先」を、手前にギュッと引き上げます（3秒キープ）

③「つま先」を前に真っ直ぐ伸ばします（3秒キープ）。これを5〜10回繰り返します。

