

【タイトル】047_もうすぐサンダルの子節！すべすべ踵になる簡単角質ケア！

ライター:そふいー

Qチェック:みいな

構成担当:スギちん

Bチェック:ともぞう

記事作成の3つのステップ♪

※記載例はドキュメント下部にあります♪

【①ターゲットを明確にする】誰に、何を伝えたい？

キーワード:サンダル フットケア 角質ケア スキンケア スクラブ 保湿

誰に:ペルソナ(月野 歌代(つきの かよ)30♀)

https://docs.google.com/presentation/d/1wE5Hx2XrG6Rtx4W8rKLXFbBV_oEDfXcMATUVOhwrWBI/edit

着地:夏に向けて角質ケアを取り入れようと思う。

【②構成を明確にする】タイトルと見出しを決める♪

※見出しの構成は一例なので、ライターさんにお任せします♪

【タイトル】もうすぐサンダルの子節！すべすべ踵になる簡単角質ケア！

【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな踵を準備しましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ

【小見出し】① 角質を取り除く

【小見出し】② 保湿する

【小見出し】定期的なケアですべすべ踵をキープ

【参考URL】

【③中身を埋める】

↓ここに書く♪

【タイトル】もうすぐサンダルの子節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！



【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな踵を準備しましょう！
こんにちは。セレクトショップMINATOのスタッフです。

少しずつ気温が高い日も増えてきて、家では裸足で過ごしている方もいると思います。
踵や足裏がかさかさしていたり、固くなっていたりして気になることはありませんか？
夏の足元を彩るサンダルやミュールをきれいに履くためにも今からすべすべ踵の準備をしましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ



踵は体重の衝撃に耐えられるように角質層が厚くなっています。
この厚い角質層のターンオーバーは120日かかるので、古い角質が溜まりやすく皮膚が固くなる原因になります。

また踵は他の体の部分と異なり、足裏には皮脂腺がないので乾燥しやすくカサカサしやすいです。
足裏のムレは皮脂ではなく水分による汗が原因です。

踵の乾燥を防ぎ、すべすべ踵になる角質ケアのポイントを紹介します。

【小見出し】角質を取り除く

角質の取り除き方は、フットスクラブ、ピーリングパック、角質やすりや軽石で削るなどの方法があります。

削ると肌が痛むと思われる方もいるかもしれませんが、適切な方法で行うことで健やかな肌を保ちながらケアできます。

それぞれの特徴を紹介します。

フットスクラブは洗浄剤に微粒子が入っているので、余分な角質の除去に役立ちます。毎日使用することもできます。

ピーリングパックは古い角質を柔らかくして、角質をはがれやすくするものです。

商品によって差はありますが、30分～1時間パックに浸すだけで成分が角質層の奥まで染み込みます。古い角質をはがれやすくなり、3日～1週間で古い角質をはがれます。

角質やすりや軽石はカチコチになってしまった踵や足裏の角質を物理的に削っていくものです。直接固いところを削ることで本来の柔らかな肌が出てきます。削りすぎて肌を痛めることがないように、力加減と削りすぎにならないように注意が必要です。

電動の角質やすりは削りすぎないようにできているので、初めての方にも使いやすくお勧めです。濡れている肌に行くと削りすぎてしまうので、軽く足を洗った後、水分をふき取った状態で行うことをお勧めします。



【小見出し】保湿する

角質を取り除いた後は乾燥しやすいため、フットクリームやボディクリームで保湿をします。保湿をすることで角質層が潤い、角質層が厚くなりすぎるのを防ぎます。クリームを塗った後にラップをして成分を浸透させるのも効果的です。



【小見出し】定期的なケアですべすべ踵をキープ

定期的に角質のケアをするとすべすべした踵がキープできます。

まず足裏や踵も、顔や体と同じくらい丁寧に洗うように心がけましょう。

フットスクラブで洗い保湿することは毎日行い、ピーリングや角質やすりは月1回のスペシャルケアとして行うことをお勧めします。



いかがでしたでしょうか。
角質ケアをして夏の主役のサンダルやミュールが似合うすべすべ踵になりましょう。

[営業時間]

月～金

11:00～19:00

[定休日]

土曜日・日曜日・祝日

[アクセス]

大門駅 徒歩3分

浜松町駅 徒歩6分

【MINATO 公式HP】

<https://www.minato.tigris.co.jp/>

【タイトル】047_もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！

ライター:そふぃー

Qチェック:みいな

構成担当:スギちん

Bチェック:ともぞう

記事作成の3つのステップ♪

※記載例はドキュメント下部にあります♪

【①ターゲットを明確にする】誰に、何を伝えたい？

キーワード:サンダル フットケア 角質ケア スキンケア スクラブ 保湿

誰に:ペルソナ(月野 歌代(つきの かよ)30♀)

https://docs.google.com/presentation/d/1wE5Hx2XrG6Rtx4W8rKLXFbBV_oEDfXcMATUVOhwrWBI/edit

着地:夏に向けて角質ケアを取り入れようと思う。

【②構成を明確にする】タイトルと見出しを決める♪

※見出しの構成は一例なので、ライターさんにお任せします♪

【タイトル】もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！

【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな踵を準備しましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ

【小見出し】ステップ① 角質を取り除く

【小見出し】ステップ② 保湿する

【小見出し】ステップ③ 定期的にケアを続ける

【参考URL】

【③中身を埋める】

↓ここに書く♪

【タイトル】もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！



【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな踵を準備しましょう！

こんにちは。セレクトショップMINATOのスタッフです。

少しずつ暖かい季節になり、家では裸足で過ごしている方もいると思います。
踵や足裏がカサカサしていたり、固くなっていたりして気になることはありませんか？
夏の足元を彩るサンダルやミュールをきれいに履くためにも今からすべすべ踵の準備をしましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ



踵は体重の衝撃に耐えられるように角質層が厚くなっています。
この厚い角質層のターンオーバーは120日かかるので、古い角質が溜まりやすく、ニオイや皮膚が固くなる原因になります。

また踵は他の体の部分と異なり、足裏には皮脂腺がないので乾燥しやすくカサカサしやすいです。
足裏のムレは皮脂ではなく水分による汗が原因です。

踵の乾燥を防ぎ、すべすべ踵になる角質ケアのポイントを紹介します。

【小見出し】ステップ① 角質を取り除く

角質の取り除き方は、フットスクラブ、ピーリングパック、角質やすりや軽石で削るなどの方法があります。

削ると肌が痛むと思われる方もいるかもしれませんが、適切な方法で行うことで健やかな肌を保ちながらケアできます。

それぞれの特徴を紹介します。

フットスクラブは洗浄剤に微粒子が入っているので、余分な角質の除去に役立ちます。毎日使用することもできます。

ピーリングパックは古い角質を柔らかくして、角質をはがれやすくするものです。商品によって差はありますが、30分～1時間パックに浸すだけで成分が角質層の奥まで染み込みます。古い角質がはがれやすくなり、3日～1週間で古い角質がはがれます。

角質やすりや軽石はカチコチになってしまった踵や足裏の角質を物理的に削っていくものです。直接固いところを削ることで本来の柔らかな肌が出てきます。削りすぎて肌を痛めることがないように、力加減と削りすぎにならないように注意が必要です。

電動の角質やすりは削りすぎないようにできているので、初めての方にも使いやすくお勧めです。濡れている肌に行うと削りすぎてしまうので、軽く足を洗った後、水分をふき取った状態で行うことをお勧めします。



【小見出し】ステップ② 保湿する

角質を取り除いた後は乾燥しやすいため、フットクリームやボディクリームで保湿をします。保湿をすることで角質層が潤い、角質層が厚くなりすぎるのを防ぎます。クリームを塗った後にラップをして成分を浸透させるのも効果的です。



【小見出し】ステップ③ 定期的にケアを続ける

定期的に角質のケアをするとすべすべした踵がキープできます。

まず足裏や踵も、顔や体と同じくらい丁寧に洗うように心がけましょう。

フットスクラブで洗い保湿することは毎日行い、ピーリングや角質やすりは月1回のスペシャルケアとして行うことをお勧めします。



いかがでしたでしょうか。
角質ケアをして夏の主役のサンダルやミュールが似合うすべすべ踵になりましょう。

[営業時間]

月～金

11:00～19:00

[定休日]

土曜日・日曜日・祝日

[アクセス]

大門駅 徒歩3分

浜松町駅 徒歩6分

【MINATO 公式HP】

<https://www.minato.tigris.co.jp/>

【タイトル】047_もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！

ライター:そふぃー

Qチェック:みいな

構成担当:スギちん

Bチェック:ともぞう

記事作成の3つのステップ♪

※記載例はドキュメント下部にあります♪

【①ターゲットを明確にする】誰に、何を伝えたい？

キーワード:サンダル フットケア 角質ケア スキンケア スクラブ 保湿

誰に:ペルソナ(月野 歌代(つきの かよ)30♀)

https://docs.google.com/presentation/d/1wE5Hx2XrG6Rtx4W8rKLXFbBV_oEDfXcMATUVOhwrWBI/edit

着地:夏に向けて角質ケアを取り入れようと思う。

【②構成を明確にする】タイトルと見出しを決める♪

※見出しの構成は一例なので、ライターさんにお任せします♪

【タイトル】もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！

【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな踵を準備しましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ

【小見出し】踵は角質が溜まりやすいのでケアが重要！

【小見出し】ステップ① 角質を取り除く

【小見出し】ステップ② 保湿する

【小見出し】ステップ③ 定期的にケアを続ける

【参考URL】

【③中身を埋める】

↓ここに書く♪

【タイトル】もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！



【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな踵を準備しましょう！

こんにちは。セレクトショップMINATOのスタッフです。

少しずつ暖かい季節になり、家では裸足で過ごしている方もいると思います。

踵や足裏がカサカサしていたり、固くなっていたりして気になることはありませんか？

夏の足元を彩るサンダルやミュールをきれいに履くためにも今からすべすべ踵の準備をしましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ



【小見出し】踵は角質が溜まりやすいのでケアが重要！

踵は体重の衝撃に耐えられるように角質層が厚くなっています。

この厚い角質層のターンオーバーは120日かかるので、古い角質が溜まりやすく、ニオイや皮膚が固くなる原因になります。

また踵は他の体の部分と異なり、足裏には皮脂腺がないので乾燥しやすくカサカサしやすいです。

足裏のムレは皮脂ではなく水分による汗が原因です。

踵の乾燥を防ぎ、すべすべ踵になる角質ケアのポイントを紹介します。

【小見出し】ステップ① 角質を取り除く

角質の取り除き方は、フットスクラブ、ピーリングパック、角質やすりや軽石で削るなどの方法があります。

削ると肌が痛むと思われる方もいると思いますが、適切な方法で行うことで健やかな肌を保ちながらケアできます。

それぞれの特徴を紹介します。

フットスクラブは洗浄剤に微粒子が入っているので、余分な角質の除去に役立ちます。毎日使用することができます。

ピーリングパックは古い角質を柔らかくして、角質をはがれやすくするものです。商品によって差はありますが、30分～1時間パックに浸すだけで成分が角質層の奥まで染み込みます。古い角質がはがれやすくなり、3日～1週間で古い角質がはがれます。

軽石・角質やすりはカチコチになってしまった踵や足裏の角質を物理的に削っていくものです。直接固いところを削ることで本来の柔らかな肌が出てきます。

削りすぎて肌を痛めることがないように、力加減と削りすぎにならないように注意が必要です。

電動の角質やすりは削りすぎないようにできているので、初めての方にも使いやすくお勧めです。濡れている肌に行くと削りすぎてしまうので、軽く足を洗い、水分をふき取った状態で行うことをお勧めします。



【小見出し】ステップ② 保湿する

角質を取り除いた後は乾燥しやすいため、フットクリームやボディクリームで保湿をします。

保湿をすることで角質層が潤い、角質層が厚くなりすぎるのを防ぎます。

クリームを塗った後にラップをして成分を浸透させるのも効果的です。



【小見出し】ステップ③ 定期的にケアを続ける

定期的に角質のケアをするとすべすべした踵がキープできます。

まず足裏や踵も、顔や体と同じくらい丁寧に洗うように心がけましょう。

フットスクラブで洗い保湿することは毎日行い、ピーリングや角質やすりは月1回のスペシャルケアとして行うことをお勧めします。



いかがでしたでしょうか。
角質ケアをして夏の主役のサンダルやミュールが似合うすべすべ踵になりましょう。

[営業時間]

月～金

11:00～19:00

[定休日]

土曜日・日曜日・祝日

[アクセス]

大門駅 徒歩3分

浜松町駅 徒歩6分

【MINATO 公式HP】

<https://www.minato.tigris.co.jp/>

【タイトル】047_もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！

ライター:そふぃー

Qチェック:みいな

構成担当:スギちん

Bチェック:ともぞう

記事作成の3つのステップ♪

※記載例はドキュメント下部にあります♪

【①ターゲットを明確にする】誰に、何を伝えたい？

キーワード:サンダル フットケア 角質ケア スキンケア スクラブ 保湿

誰に:ペルソナ(月野 歌代(つきの かよ)30♀)

https://docs.google.com/presentation/d/1wE5Hx2XrG6Rtx4W8rKLXFbBV_oEDfXcMATUVOhwrWBI/edit

着地:夏に向けて角質ケアを取り入れようと思う。

【②構成を明確にする】タイトルと見出しを決める♪

※見出しの構成は一例なので、ライターさんにお任せします♪

【タイトル】もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！

【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな踵を準備しましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ

【小見出し】踵は角質が溜まりやすいのでケアが重要！

【小見出し】ステップ① 角質を取り除く

【小見出し】ステップ② 保湿する

【小見出し】ステップ③ 定期的にケアを続ける

【参考URL】

【③中身を埋める】

↓ここに書く♪

【タイトル】もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアの3ステップ！



【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな踵を準備しましょう！

こんにちは。セレクトショップMINATOのスタッフです。

少しずつ暖かい季節になり、家では裸足で過ごしている方もいると思います。
踵や足裏がカサカサしていたり、固くなっていたりして気になることはありませんか？
夏の足元を彩るサンダルやミュールをきれいに履くためにも今からすべすべ踵の準備をしましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ



【小見出し】踵は角質が溜まりやすいのでケアが重要！

踵は体重の衝撃に耐えられるように角質層が厚くなっています。
この厚い角質層のターンオーバーは120日かかるので、古い角質が溜まりやすく、ニオイや皮膚が固くなる原因になります。
また踵は他の体の部分と異なり、足裏には皮脂腺がないので乾燥しやすくカサカサしやすいです。
足裏のムレは皮脂ではなく水分による汗が原因です。

踵の乾燥を防ぎ、すべすべ踵になる角質ケアのポイントを紹介します。

【小見出し】ステップ① 角質を取り除く

角質の取り除き方は、フットスクラブ、ピーリングパック、角質やすりや軽石で削るなどの方法があります。

削ると肌が痛むと思われる方もいると思いますが、適切な方法で行うことで健やかな肌を保ちながらケアできます。
それぞれの特徴を紹介します。

フットスクラブは洗浄剤に微粒子が入っているので、余分な角質の除去に役立ちます。毎日使用することができます。

ピーリングパックは古い角質を柔らかくして、角質をはがれやすくするものです。商品によって差はありますが、30分～1時間パックに浸すだけで成分が角質層の奥まで染み込みます。古い角質がはがれやすくなり、3日～1週間で古い角質がはがれます。

軽石・角質やすりはカチコチになってしまった踵や足裏の角質を物理的に削っていくものです。直接固いところを削ることで本来の柔らかな肌が出てきます。
削りすぎて肌を痛めることがないように、力加減と削りすぎにならないように注意が必要です。
電動の角質やすりは削りすぎないようにできているので、初めての方にも使いやすくお勧めです。
濡れている肌に行くと削りすぎてしまうので、軽く足を洗い、水分をふき取った状態で行うことをお勧めします。



【小見出し】ステップ② 保湿する

角質を取り除いた後は乾燥しやすいため、フットクリームやボディクリームで保湿をします。
保湿をすることで角質層が潤い、角質層が厚くなりすぎるのを防ぎます。
クリームを塗った後にラップをして成分を浸透させるのも効果的です。



【小見出し】ステップ③ 定期的にケアを続ける

定期的に角質のケアをするとすべすべした踵がキープできます。
まず足裏や踵も、顔や体と同じくらい丁寧に洗うように心がけましょう。
フットスクラブで洗い保湿することは毎日行い、ピーリングや角質やすりは月1回のスペシャルケアとして行うことをお勧めします。



いかがでしたでしょうか。
角質ケアをして夏の主役のサンダルやミュールが似合うすべすべ踵になりましょう。

[営業時間]

月～金

11:00～19:00

[定休日]

土曜日・日曜日・祝日

[アクセス]

大門駅 徒歩3分

浜松町駅 徒歩6分

【MINATO 公式HP】

<https://www.minato.tigris.co.jp/>

【タイトル】047_もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアのポイント3つ！

ライター:そふぃー

Qチェック:みいな

構成担当:スギちん

Bチェック:ともぞう

記事作成の3つのステップ♪

※記載例はドキュメント下部にあります♪

【①ターゲットを明確にする】誰に、何を伝えたい？

キーワード:サンダル フットケア 角質ケア スキンケア スクラブ 保湿

誰に:ペルソナ(月野 歌代(つきの かよ)30♀)

https://docs.google.com/presentation/d/1wE5Hx2XrG6Rtx4W8rKLXFbBV_oEDfXcMATUVOhwrWBI/edit

着地:夏に向けて角質ケアを取り入れようと思う。

【②構成を明確にする】タイトルと見出しを決める♪

※見出しの構成は一例なので、ライターさんにお任せします♪

【タイトル】もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアのポイント3つ！

【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな素肌を準備しましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ

【小見出し】踵は角質が溜まりやすいのでケアが重要！

【小見出し】ポイント1 角質を取り除く

【小見出し】ポイント2 保湿する

【小見出し】ポイント3 定期的にケアを続ける

【参考URL】

【③中身を埋める】

↓ここに書く♪

【タイトル】もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアのポイント3つ！



【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな素肌を準備しましょう！

こんにちは。セレクトショップMINATOのスタッフです。

少しずつ暖かい季節になり、家では裸足で過ごしている方もいると思います。

踵や足裏がカサカサしていたり、固くなっていたりして気になることはありませんか？

夏の足元を彩るサンダルやミュールをきれいに履くためにも今からすべすべ踵の準備をしましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ



【小見出し】踵は角質が溜まりやすいのでケアが重要！

踵は体重の衝撃に耐えられるように角質層が厚くなっています。この厚い角質層のターンオーバーは120日かかるので、古い角質も溜まりやすいです。

また他の体の部分と異なり、足裏には皮脂腺がないので乾燥しやすいです。そのため踵はカサカサしやすいのです。

足裏のムレは皮脂ではなく水分による汗が原因です。

踵の乾燥を防ぎ、すべすべ踵になる角質ケアのポイントを紹介します。

【小見出し】ポイント1 角質を取り除く

角質の取り除き方は、フットスクラブ、ピーリングパック、角質やすりや軽石で削るなどの方法があります。

削ると肌が痛むと思われる方もいると思いますが、適切な方法で行うことで健やかな肌を保ちながらケアできます。

それぞれの特徴を紹介します。

フットスクラブは洗浄剤に微粒子が入っているので、余分な角質の除去に役立ちます。毎日使用することができます。

ピーリングパックは古い角質を柔らかくして、角質をはがれやすくするものです。商品によって差はありますが、30分～1時間パックに浸すだけで成分が角質層の奥まで染み込みます。古い角質をはがれやすくなり、3日～1週間で古い角質がはがれます。

軽石・角質やすりはカチコチになってしまった踵や足裏の角質を物理的に削っていくものです。直接固いところを削ることで本来の柔らかな肌が出てきます。

削りすぎて肌を痛めることがないように、力加減と削りすぎにならないように注意が必要です。

電動の角質やすりは削りすぎないようにできているので、初めての方にも使いやすくお勧めです。

濡れている肌に行くと削りすぎてしまうので、軽く足を洗い、水分をふき取った状態で行うことをお勧めします。



【小見出し】ポイント2 保湿する

角質を取り除いた後は乾燥しやすいため、フットクリームやボディクリームで保湿をします。

保湿をすることで角質層が潤い、肥厚を防ぎます。

クリームを塗った後にラップをして成分を浸透させるのも効果的です。



【小見出し】ポイント3 定期的にケアを続ける

定期的に角質のケアをするとすべすべした踵がキープできます。

まず足裏や踵も、顔や体と同じくらい丁寧に洗うように心がけましょう。

フットスクラブで洗い保湿することは毎日行い、ピーリングや角質やすりは月1回のスペシャルケアとして行うことをお勧めします。



いかがでしたでしょうか。

角質ケアをして夏の主役のサンダルやミュールが似合うすべすべ踵になりましょう。

[営業時間]

月～金

11:00～19:00

[定休日]

土曜日・日曜日・祝日

[アクセス]

大門駅 徒歩3分

浜松町駅 徒歩6分

【MINATO 公式HP】

<https://www.minato.tigris.co.jp/>

【タイトル】047_もうすぐサンダルの季節！すべすべ踵になる角質ケアのポイント3つ！

ライター:そふぃー

Qチェック:みいな

構成担当:スギちん

Bチェック:ともぞう

記事作成の3つのステップ♪

※記載例はドキュメント下部にあります♪

【①ターゲットを明確にする】誰に、何を伝えたい？

キーワード:サンダル フットケア 角質ケア スキンケア スクラブ 保湿

誰に:ペルソナ(月野 歌代(つきの かよ)30♀)

https://docs.google.com/presentation/d/1wE5Hx2XrG6Rtx4W8rKLXFbBV_oEDfXcMATUVOhwrWBI/edit

着地:夏に向けて角質ケアを取り入れようと思う。

【②構成を明確にする】タイトルと見出しを決める♪

※見出しの構成は一例なので、ライターさんにお任せします♪

【タイトル】もうすぐサンダルの子節！すべすべ踵になる角質ケアのポイント3つ！

【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな素肌を準備しましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ

【小見出し】踵は角質が溜まりやすいのでケアが重要！

【小見出し】ポイント1 角質を取り除く

【小見出し】ポイント2 保湿する

【小見出し】ポイント3 定期的にケアを続ける

【参考URL】

【③中身を埋める】

↓ここに書く♪

【タイトル】もうすぐサンダルの子節！すべすべ踵になる角質ケアのポイント3つ！



【大見出し】夏に向けてサンダルが似合うきれいな素肌を準備しましょう！

こんにちは。セレクトショップMINATOのスタッフです。

少しずつ暖かい季節になり、家では裸足で過ごしている方もいると思います。

踵や足裏がカサカサしていたり、固くなっていたりして気になることはありませんか？

夏の足元を彩るサンダルやミュールをきれいに履くためにも今からすべすべ踵の準備をしましょう！

【中見出し】角質ケアを取り入れて、すべすべで潤いのある踵へ



【小見出し】踵は角質が溜まりやすいのでケアが重要！

踵は体重の衝撃に耐えられるように角質層が厚くなっています。この厚い角質層のターンオーバーは120日かかるので、古い角質も溜まりやすいです。

また他の体の部分と異なり、足裏には皮脂腺がないので乾燥しやすいです。そのため踵はカサカサしやすいのです。

足裏のムレは皮脂ではなく水分による汗が原因です。

踵の乾燥を防ぎ、すべすべ踵になる角質ケアのポイントを紹介します。

【小見出し】ポイント1 角質を取り除く

角質の取り除き方は、フットスクラブ、ピーリングパック、角質やすりや軽石で削るなどの方法があります。

削ると肌が痛むと思われる方もいると思いますが、適切な方法で行うことで健やかな肌を保ちながらケアできます。

それぞれの特徴を紹介します。

フットスクラブは洗浄剤に微粒子が入っているので、余分な角質の除去に役立ちます。毎日使用することができます。

ピーリングパックは古い角質を柔らかくして、角質をはがれやすくするものです。商品によって差はありますが、30分～1時間パックに浸すだけで成分が角質層の奥まで染み込みます。古い角質をはがれやすくなり、3日～1週間で古い角質がはがれます。

軽石・角質やすりはカチコチになってしまった踵や足裏の角質を物理的に削っていくものです。直接固いところを削ることで本来の柔らかな肌が出てきます。

削りすぎて肌を痛めることがないように、力加減と削りすぎにならないように注意が必要です。

電動の角質やすりは削りすぎないようにできているので、初めての方にも使いやすくお勧めです。

濡れている肌に行くと削りすぎてしまうので、軽く足を洗い、水分をふき取った状態で行うことをお勧めします。



【小見出し】ポイント2 保湿する

角質を取り除いた後は乾燥しやすいため、フットクリームやボディクリームで保湿をします。

保湿をすることで角質層が潤い、肥厚を防ぎます。

クリームを塗った後にラップをして成分を浸透させるのも効果的です。



【小見出し】ポイント3 定期的にケアを続ける

定期的に角質のケアをするとすべすべした踵がキープできます。

まず足裏や踵も、顔や体と同じくらい丁寧に洗うように心がけましょう。

フットスクラブで洗い保湿することは毎日行い、ピーリングや角質やすりは月1回のスペシャルケアとして行うことをお勧めします。



いかがでしたでしょうか。

角質ケアをして夏の主役のサンダルやミュールが似合うすべすべ踵になりましょう。

[営業時間]

月～金

11:00～19:00

[定休日]

土曜日・日曜日・祝日

[アクセス]

大門駅 徒歩3分

浜松町駅 徒歩6分

【MINATO 公式HP】

<https://www.minato.tigris.co.jp/>

記事作成の3つのステップ例♪

※記載例はドキュメント下部にあります♪

【①ターゲットを明確にする】誰に、何を伝えたい？

誰に: ハイブランドで固めるほどお財布に余裕がないけど、おしゃれは大好き。

プチプラをうまく取り入れながらコーディネートしたいけど、「プチプラは人と被りやすい」「安っぽさが出てしまって上手くコーディネートできない」と悩んでいる人

何を: 高見えするプチプラアイテムを選ぶポイント、プチプラアイテムを取り入れながら人と被らないコーディネート例

【②構成を明確にする】タイトルと見出しを決める

【タイトル】プチプラファッションで高見え♡色とバランスを見てお洒落上級者へ

【大見出し】プチプラファッションは色とバランスをチェック♡

【中見出し】そもそもプチプラファッションって？

【中見出し】ベーシックカラーは質の差が出にくい◎

【中見出し】プチプラコーデは +1ハイブランドがバランス良し◎

【大見出し】プチプラファッションをうまく取り入れてお洒落上級者に♡←まとめ

【③中身を埋める】

見出しの中身を埋めて完成した記事がこちら♪
