



エリナ★ビューティーコラム vol.15 [2025.06.26改定]

消毒液や頻繁な手洗いによる手のかさつき、気になりませんか？
酷使する手は、実年齢より上に見られることがあります。

今回は「手肌年齢」を意識して、いつまでも若々しさを保つためのハンドケアをご紹介します。



目次

1. [「老けている」手肌状態とは？](#)
2. [手肌が老化する原因とは？](#)
3. [日中のハンドケア方法♪](#)

「老けている」手肌状態とは？

実年齢より老けて見えるのは、手の甲や指がこんな状態のときです。

- シミやシワが目立つ。
- ハリやツヤがない。
- 血管が浮き出ている。
- 弾力がなく骨っぽい。



人の年齢を見極めるパーツとして、1位は「顔」。次いで2位は「手・指」となり、3位の「首」よりも年齢が表れやすいといわれています。若くいるためには、顔と同じように手肌のエイジングケア*もしっかりすることが大切です。

*年相応の状態を保つこと

手肌が老化する原因とは？



手も、肌と同様に加齢によって老化します。さらに手洗いや家事などで水に触れる機会も多いので潤いが奪われがちなパーツです。最近では、こまめな消毒により、いつも以上に油分を取られて乾燥しがちです。

そして、手指は体の末端にある部位なので、睡眠不足や食生活の乱れ、ストレスなどでめぐりが悪くなると、お肌を活性化させるための栄養分や酸素が届きにくくなることが考えられます。

さらに、手肌は顔の皮膚にくらべてターンオーバーのスピードが遅いので、老化サインが出始めると元に戻るのに時間がかかることも原因の1つといえます。また、顔の紫外線対策には気をつけていても、手はうっかり油断することが多いので、老化を進行させてしまいます。

日中のハンドケア方法♪

ピタッと密着する濃密乳液「**モイスチャライザー**」を使って、年齢が出やすい手の甲や指の間などをマッサージします。アーモンドオイルをはじめ4種類の植物オイルとヒアルロン酸やスクワランなどの贅沢な保湿成分を配合しているので、手指の隅々までしっかり潤いが浸透して、ふっくら若々しい手肌に導いてくれます。べたつかないなめらかなテクスチャーだから、マッサージにぴったり。めぐりを整えて、手肌年齢を巻き戻していきましょう。

【準備】

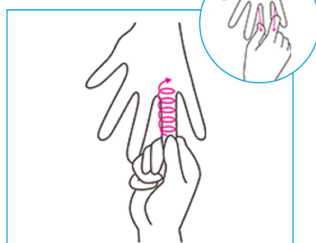
- ▶ **モイスチャライザー**を1プッシュ手の平に取り、両手を合わせるようにして温めます。温めることでなじみが良くなります。
- ▶ 片手ずつ、手の甲と指にまんべんなく**モイスチャライザー**をなじませます。指の裏側・側面・指先・指の間もお忘れなく。

STEP 1



手の甲を優しくさする。

STEP 2



親指でせをを描きながら指の付け根までしっかり揉み、人差し指と親指で両側を挟み、指先に向かって軽く引っ張り上げる。

point!!

※指先を親指と人差し指で軽くつまみ、勢いよくピンッと離すと指先のめぐりが改善されます。

STEP 3



親指で指の間をしっかりと押す。

point!!

※イラストの矢印の向きに押します。

STEP 4

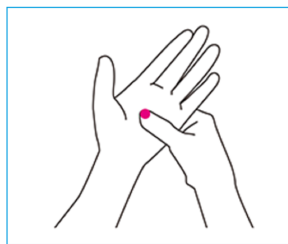


親指で骨の間を手首に向かって流す。

point!!

※イラストの矢印の向きに流します。

STEP 5



手の平の中央を強めに5秒押す。

STEP 6



手全体を10秒しっかり反らせ、めぐりを改善する。

気軽にできるハンドマッサージです。隙間時間を利用して、さあ、あなたも今日から女性らしい手元を目指しましょう。