アルコール消毒で荒れた手のための

ハンドケア
マニュアル

Body
Labo
Junko Higashi

身体づくりインストラクター
東　順子

https://bodylabo.org

〒987-0011宮城県遠田郡美里町桜木町60-1
NPO法人日本セラピー普及会

最近、手が荒れていませんか？

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために、
もっとも効果があるのがこまめな手洗いと手の消毒。
そのため、頻繁にハンドソープで手を洗い、
行く先々でアルコールジェルを使う日々。
でも困ったことに手洗いのお湯も、ハンドソープも、
アルコールも、私たちの皮膚の表面を覆う皮脂を奪います。
これが長く続くと、私たちの手はガサガサ・ボロボロに
なってしまいます。つまり、皮膚の表面のバリアが壊れて、
逆にいろいろな菌やウイルスに感染しやすくなります。
ひどくならないうちに、ハンドケアに取り組みましょう。

こんな内容です。

1　手荒れを予防する工夫
2　荒れた手を早く回復させるお手入れ
3　不安解除のハンドマッサージ

手荒れを予防する工夫

外出時の必須アイテム 「マスク」・「手袋」・「保湿クリーム」

途中で脱がなければいけない（字を書く、ものを食べるなど）ときは、
片手だけ中表にして脱ぎ、着けるときは表に触れないように注意。
帰宅したら洗濯します。手も、帰宅後は石鹸で洗います。
これで、アルコール消毒の回数は減ります。
暖かい時期は、綿手袋がおすすめです。
通気性もあり、日焼け防止にもなります。
小さい容器に入った保湿クリームを持ち歩き、気づいたら塗ります。

荒れた手を早く回復させるお手入れ

ハンドパックをします。

1　ポリエチレンの使い捨て手袋
　保湿クリームをたっぷり塗り、ポリエチレンの使い捨て手袋をします。
（おにぎりを握るときなどに使うもの）
これで5～10分程度蒸らします。使い捨て出来るのがメリット。

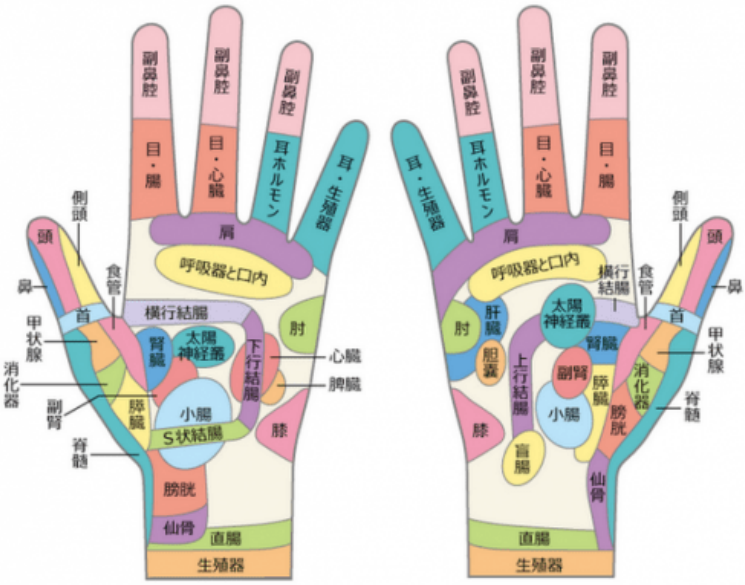
2　綿手袋+台所用ゴム手袋
①手をきれいに洗います。
②化粧水を全体にスプレーし、適度に吸収させます。
③保湿クリームをたっぷり塗り、綿手袋を着けます。
④綿手袋をした上から台所用の中厚ゴム手袋をします。
⑤お湯で食器を洗います。

綿手袋は、1のポリエチレン手袋でも可能ですが、
手湿疹のかたは蒸れすぎるかもしれませんので、
綿手袋がおすすめです。

3　綿手袋で一晩寝る
手をきれいに洗う⇒化粧水スプレー⇒保湿クリーム　⇒綿手袋
の状態で一晩寝ます。

不安解除のハンドマッサージ

足に反射区があるように、手も反射区があります。
両手をそろえると、そこに「私」がいます。
手をいたわることは「私」をいたわることです。
手を使うことは「私」を鍛えることです。
手は「私」を癒しながら、「あなた」を癒します。
そして多くの「誰か」を癒す力があります。
今は自分と家族の、不安な気持ちを和らげるのに、
ハンドマッサージをお役立てください。



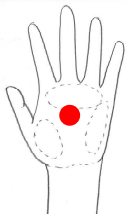
お風呂上りなど、ゆったりした時間に、
ハンドマッサージをお試しください。
保湿クリームを塗るだけでもいいのですが、次ページ
のような手順で、マッサージをすると、手がきれいに
なるだけでなく、身体と心の緊張が解け、
良い眠りが得られると思います。

ハンドマッサージをやってみよう！

自分の手のもみ方

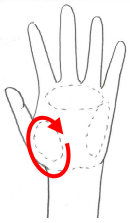
皮膚の滑りをよくするためと、保湿のために、
クリームかオイルを使いましょう。

1 労宮（ろうきゅう＝ツボ）



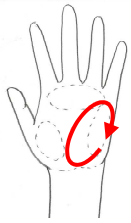
労宮は手のひらの真ん中の一番くぼむところ。
ゆっくり入れて、止める、
ゆっくり戻す。

2 親指のつけ根の丘



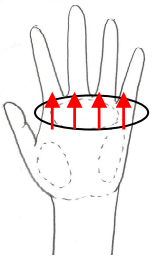
筋肉のふくらみを右手の親指で
揉みつぶすように。

3 小指のつけ根の丘



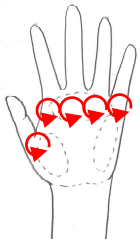
筋肉のふくらみを親指で
揉みつぶすように。

4 4本指のつけ根の丘



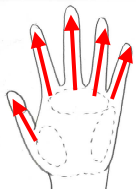
右手をこぶしにして、
筋肉の丘の上を指方向
にこする。

5 指のつけ根の関節



関節の骨の突起をくるくると
転がすようにこする。

6 指引っ張り

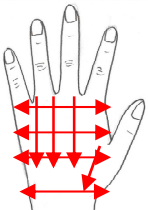


指の付け根から
先端まで
ゆっくり引っ張る

前後からはさんで

左右からはさんで

7 甲



タテタテ
ヨコヨコ

骨と骨の間を流す。

横に流す。

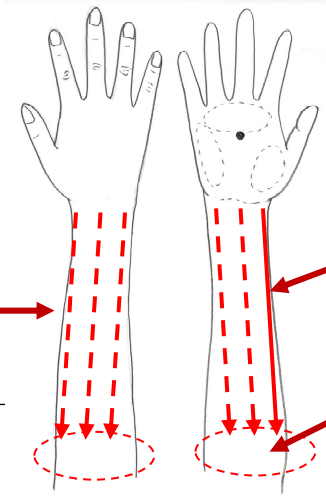
8 指の甲

指の肌にオイルをすりこ
むようにマッサージ。関節
部分を丁寧に。
爪にもオイルをすりこむ。
指先に向かって。

ハンドマッサージは、施術者に
よってさまざまな技法があります。
気持ちの良い揉み方や力加減を
工夫してみましょう。

アロマオイルやクリームの効果を楽
しむのもいいですし、クリームなどが
ない場合はこすらずに、
「押しもみ」をしましょう。

9 腕



点線
全体的に心臓に
向かって流す。

実線
親指のラインを
特にしっかり流す。

肘まわりを丁寧に
もみほぐす。

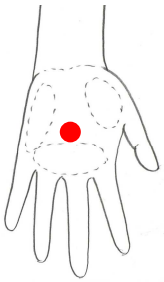
上腕やわきの下も揉んでみましょう。
肩こりや四十肩に効果があります。

ハンドマッサージをやってみよう！

相手の手のもみ方

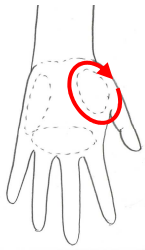
皮膚の滑りをよくするためと、保湿のために、
クリームかオイルを使いましょう。

1 労宮（ろうきゅう＝ツボ）



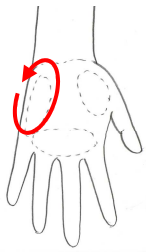
手のひらの真ん中
のくぼむところ。
ゆっくり入れて、
止める、
ゆっくり戻す。

2 親指のつけ根の丘



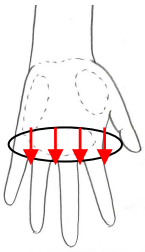
筋肉のふくらみを右手
の親指で
揉みつぶすように。

3 小指のつけ根の丘



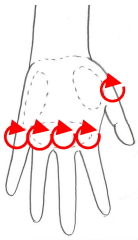
筋肉のふくらみを親指で
揉みつぶすように。

4 4本指のつけ根の丘



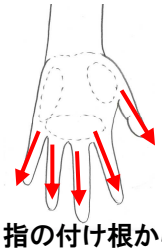
右手をこぶしにして、
筋肉の丘の上を
指方向にこする。

5 指のつけ根の関節



関節の骨の突起をくるくると
転がすようにこする。

6 指引っ張り

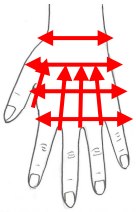


指の付け根から
先端まで
ゆっくり引っ張る

前後からはさんで

左右からはさんで

7 甲



タテタテ
ヨコヨコ

骨と骨の間を流す。

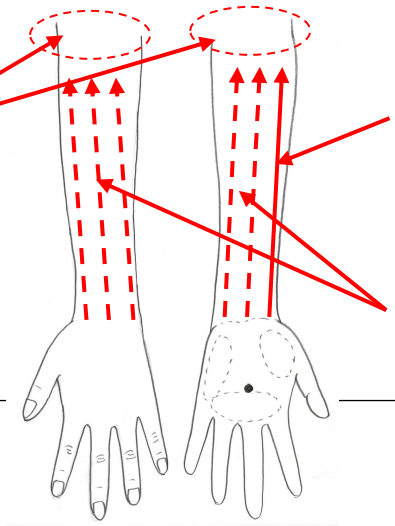
横に開く。

8 指の甲

指の肌にオイルをすりこむように。関節
部分を丁寧に。爪にもオイルをすりこむ。
指先に向かって。

9 腕

肘まわりを丁寧に
もみほぐす。



実線
親指のラインを特
にしっかり流す。

点線
全体的に心臓に
向かって流す。