

ガサガサ、ゴワゴワ。その足でサンダル履いちゃうの？

夏前のかけ込み足美容

まだ間に合う！

サンダルの季節はもう始まっている！ あなたの“素足”の準備は大丈夫？ カカトのケアからネイルまで、足をまるっとキレイに磨く方法をご紹介します！

編集：藤戸山由(122-22) 写真：藤戸山由(122) イラスト：いんあー 取材文：宇野アキ子 構成：石塚美津子(MAGU) 撮影協力：山本実美

お話を伺ったのは... uka 小原千明さん
14歳の人気モデル。美足と美尻ケアへのこだわり、ていねいな美容には定評が。

SALON DATA uka 東京原宿ミッドタウン店 ●東京原宿区赤坂5-4-4 原宿ミッドタウン2階3F ●03(5413)7236 http://www.uka.co.jp/

スネ編

足から巡りを促し、目指せ“ツヤ美スネ”！

スネを美しく保つには「腫と同じ発想”のお手入れが大切。「水分補給してからオイルでマッサージして、血行を促します。そのとき、足先からはくしていくと、スネ全体に効率がよくなります。血色感が増します」(小原さん)。ツヤツヤ“美スネ”でミニの準備もOK！

POINT!

☑ 化粧水+オイルの2段階保湿でツヤ感UP

☑ マッサージは足の裏からスタート！



ヒザ編

角質ケア+保湿でつるつる“美ヒザ”に！

せつ々の足見せスタイルも、ヒザがガサガサ黒ずんでいてはすべて台無し。「黒ずみが気になる部分は、1度ピーリングで角質をゆるめてから、スクラブで不要な角質をやさしくオフしましょう」(小原さん)。仕上げにクリームで保湿すれば、ショパンも自信アリの“美ヒザ”が完成！

POINT!

☑ 顔用ピーリングで角質をゆるめるのが先決

☑ マッサージはヒザ下の血管部分を中心に！



3



4



5

グーで足の甲をさすって

2は足の甲をマッサージ。手をグーにして、くるぶしからつま先に向けてさするように巡りを促していく。



くるぶしをグリグリ

同じくグーにして、くるぶしの周りをグリグリします。足首の正面で親指を交差すると手元が安定する。



仕上げはスネを下一へ

仕上げにスネをマッサージ。足首から上へ軽く押し流すようにすると、血行のいいツヤツヤの美スネになる。

ミスト美顔器で徹底保湿

足を顔と同じく最終に化粧水で潤すのが正解。1のミスト美顔器をスネ全体にスプレーし、しっとりさせる。



足裏をほくろツボを刺激

3のオイルを足先からスネまでなじませてマッサージ。最初は、ツボの真中する足裏をじっくりほくろ。

使用アイテム



1 イースペシャル マイルド ドクター ヒール 200ml ¥5175 ● 個人販路でのみ(皮膚科クリニック等限定) ● 2 カカトケア ソフトル(ハンドクリームタイプ) 150ml ¥3150、3 カカトケアソーパー(ハンド&ボディーション) 180ml ¥3990 / uka 東京オフィス



ピーリングで角質を軟化

特に黒ずみかたになる部分に、1の顔用ピーリング剤を塗る。顔拭きと手拭きだけで、つるつる肌になる。

ラップで5分間密閉

ラップをかぶせて5分ほど密閉し、ピーリング剤の効果を促す。じわじわと角質がはぐれて、オフしやすくなる。

スクラブはお血を中心に

3のスクラブ効果のあるソープでマッサージ。立てヒザをついたときに感じる、ヒザ下部分を重点的に。

しっとり保湿で美ヒザ完成

スクラブを試き終わった後、3で保湿を、ヒザ全体をやさしく包み込むように塗る。しっとり感アップ！

