

プリナチュール通信

2025*夏号*
株式会社
プリナチュール

夏に向けて **かかとケア** 始めませんか
乾燥・角質でガサガサになりがちなかかと
毎日のケアで自信の持てる足元を目指すことができます。

かかとのガサガサになる原因

- ① 乾燥... 皮脂腺が少ないかかとは乾燥しやすくガサガサの原因に!
- ② 角質の蓄積... 刺激を受けることが多いかかとは角質がたまりやすい
- ③ 血行不良... 冷えや運動不足による血行不良で古い角質がはがれにくくなる
- ④ 保湿不足... 入浴後、乾燥しにくかかとをそのままにすると水分が失われる

かかとケアにおすすめのアイテム

▼ シュガースクラブ



古い角質をやさしく落として、お肌を柔らかくする働きがある

▼ ヒュアチュールバター



高保湿でしっかりと潤いキープしてくれる

▼ フットケアファイル



角質を削り、手角を削りやすくなる
* 削りすぎ注意

かかとレベル別ケアの方法

○ ○ ○ ○ 基本ののかかとケア

- ① 週1~2回 シュガースクラブで角質ケア
- ② 保湿クリームやバターを毎日塗り込む

○ ○ ○ ○ 硬くなったかかとケア

- ① 2~3日に1回 シュガースクラブで角質ケア
- ② バターを毎日しっかりと塗り込む
- ③ シルクや綿の天然素材の靴下を履く

○ ○ ○ ○ ひび割れのかかとケア

- ① フットケアファイルでやさしく削る
- ② シュガースクラブで角質ケア (毎日推奨)
- ③ バターを毎日しっかりと塗り込む
- ④ シルクや綿の天然素材の靴下を履く

サロンでのフットケアとペディキュアの魅力



フットケアの魅力

- ① 健康維持 - 足の健康を保つために重要で定期的なケアは角質がたまる乾燥感染症を予防
- ② 疲れの軽減 - 足のマッサージで血行を促進し疲れを和らげてリラックスに導きます
- ③ 見た目の改善 - 健康的な足は美しく、素足やサンダルを履いた時に自信が持てます
- ④ トラブル予防 - 定期的なケアにより爪のトラブル(巻き爪や水虫など)、足裏の角質がたまるなどの予防になります
- ⑤ 自分の足の状態の把握 - 今の爪や足裏の状態を知ります。正しい爪の長さや切り方ホームケアの仕方も知れます。

ペディキュアの魅力

- ① 美容として - ペディキュアは足を美しく見せるため色でオシャレを楽しめます
- ② 色を選ぶ楽しい時間
お好みや気分、お肌の色に合わせて選ぶワクワクする時間を過ごせます
- ③ 自己表現 - お好みのネイルカラーで自己表現ができ個性を引き立てることができます
- ④ 季節感を楽しむ - 季節に合わせたカラーを選ぶことでファッションに合わせた足元を彩る楽しみがあります。

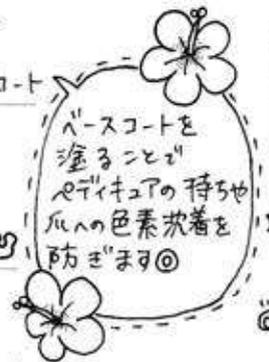
記:池袋店 三浦

夏のオシャレにペディキュアの塗り方

☆ 用意する物 ☆

ベースコート + トップコート

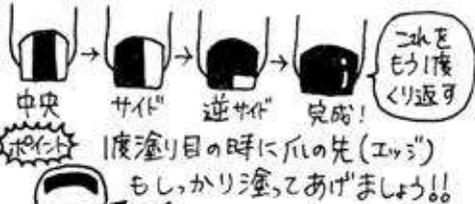
- カラーポリリッシュ
- 除光液
- トリセパレーター
- ウォグスティック



ベースコートを塗ることでペディキュアの持ちや爪への色素沈着を防ぎます

- ウォグスティック (お水が便利!)
爪からほみ出してしまう部分はウォグスティックにうるくコットンを巻いた物でリムーバーを浸して拭き取ります

1. 除光液で爪表面の油分・水分を落とす。
2. ベースコートを塗る。
3. カラーポリリッシュを塗る。



4. カラー1度目はムラになってもいいのでしっかりとラインをとりながら塗り込む。2度目は1度目よりもポリリッシュをしっかりと塗るために塗りこみます。
5. トップコートでツヤをだして完成

記:梅田店 岡部

記:博多店 永松

夏のダメージケアコースのご紹介

- ネイルケア** » **角質ケア** » **マッサージ** » **ラップパック**
 爪の整形 甘皮・角質処理 表面磨き
 シュガースクラブ or クレイペースト
 ハンドマスク or バター
 ラップとホットタオルでパックすることで浸透・保水効果UP

おすすめ組み合わせ

1. シュガースクラブ × バター = しっとりモチモチ最強保湿
2. クレイペースト × ハンドマスク = つるすべいトーンUPの透明感

冷房による乾燥や紫外線による肌老化など 夏にうけやすい手肌のダメージをケアするコースです

記:梅田店 田尻

なぜ爪の伸びるスピードはバラバラ?!

違いが出る主な原因

1. 年齢

乳幼児や高齢者の爪は1日0.07mm~0.08mmと伸びスピードが遅いです。伸びるスピードは20歳頃に最大の伸びとなります。

平均は1日 約0.1mm

2. 季節

冬より夏の方が伸びるスピードは速くなります。夏は気温が高いため体温も高くなりやすく、新陳代謝が活発になります。

3. 指先への刺激

爪先への刺激が多いと早く伸びると言われています。爪が伸びる速度は指によって違うので、人差し指・中指・薬指の3本が早いのも普段からよく爪先を使うのが原因かもしれません。お利き手の方がよく使う分、刺激も多く早く伸びることも...

爪の伸びる速度は...

- 1位. 人差し指
- 2位. 中指
- 3位. 薬指
- 4位. 親指
- 5位. 小指

記:札幌駅前店 加藤

夏のおすすめハンドケアアイテム

冬と違って保湿がおそろかになっちゃう方も多いと思いますが、冷房や紫外線などで乾燥してしまいます。そこでおすすめのプロナチュールアイテムをご紹介します。

- ① シュガースクラブ
 - 手肌のターンオーバーは顔と比べておよそ5倍の時間がかかると言われてるのでお砂糖で優しく古い角質を落とし、ホホバオイルとマカダミアンオイルでしっかり保湿します。
- ② ピュアナチュラルバター
 - ホホバオイルとシアバターが肌を保湿保護し、ココムバターがごわついた肌を柔らかくしてくれます。肌のバリア機能をサポートし、紫外線ダメージから肌を守ってくれますので紫外線の強い夏にもおすすめです。
- ③ PNハンドケアクリーム
 - ヒト型セラミドがお肌の潤いを保ってくれます。また、CICAエキスがお肌を整えてくれます。べたつきが気になる夏にもさらっとして使いやすい使い心地です。

記:大宮店 関

札幌大通店OPEN!!

いつもプロナチュールをご愛顧いただき、ありがとうございます。このたびはみなさまの温かいご支援に支えられ、14店舗目となるプロナチュール札幌大通店を4月19日にオープンいたしました。札幌駅前店と共に、よりたくさんのお客様に自分をお手入れする喜びを感じていただけるようスタッフ一同一生懸命がんばりますので、札幌市や周辺にお住まいのお客様のご来店バよりお待ちしております!



記:赤野(創業者 妈妈的)