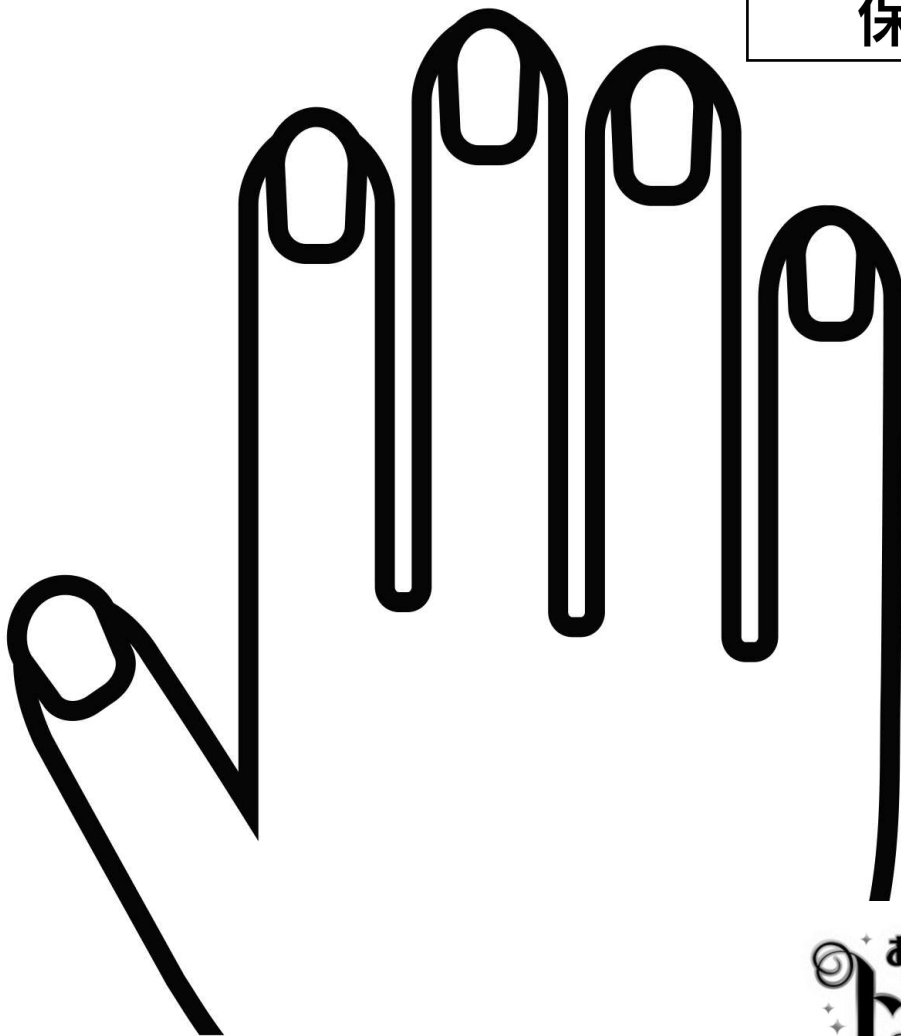


爪

取扱説明書

品番: YTYS-031

保管用



2023年2月2日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

爪を見て爪を切るな！？

ポイント

爪は指先と同じ長さに整えよう！

番組で400人にアンケートを行ったところ、
76%の人が爪を指先よりも短く切る≡深爪と判明。

しかし

多くの専門家が正しいとする爪の長さは**指先と同じ長さ**。
実は**指も見て爪を切る**ことがとても大切なのです。

指先と同じ長さにするメリット① 指先に力が入る

爪が担う大きな役割の1つは**指先に力を入れやすくすること**。
深爪だと、その機能が損なわれてしまいます。

今回、爪が指先まである時と深爪状態とで野球投手の投球を比較。
すると実際に**球速や回転数に大きな違い**があらわれたのです！

(※球速で3km/h、回転数で80回転/m)



指先まで爪あり



深爪状態

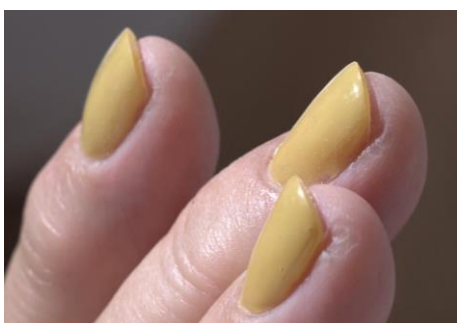
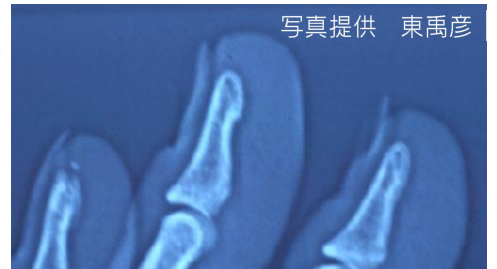
←深爪状態の指先にご注目！

爪が無い部分の肉が盛り上がっています。

そこから力が逃げ、パフォーマンスが落ちたと考えられます。

実は**指の骨は先端まで達していません**→
だから**指先は爪の支えを失うと、ふにやっとな力を逃がしてしまう**のです。

写真提供 東禹彦



←こちらは理想的な長さの爪（美容師）。
指先に力を込めることが多い人は、
爪の長さを指先に合わせると力が込めやすくなります。

陥入爪を防ぐ

指先と同じ長さにするメリット②

深爪の影響が最もあらわれる指。
それは**足の親指**です。
歩行のたびに体重がかかるため、
指先の肉の盛り上がりが常態化
してしまうのです。



すると、盛り上がった肉に爪の角が刺さり
陥入爪という**激痛を伴う症状**に
なりやすくなります。
歩行のバランスが崩れるため、
特に高齢者では**転倒のリスク**が高まります。
すでに症状がある方は**皮膚科の受診**を！

陥入爪を防ぐ！足の指の爪切り



- ①長さは指先と同じくらい
- ②先端は一直線 四角い形に！
- ③やすりで角に少し丸みをつける

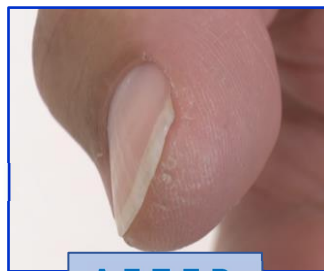
この爪の形を**スクエアオフ**といいます

陥入爪を防ぐには、爪の長さに加え**形も重要**です。ポイントは**角を切りすぎないこと！**
左の図の形なら、爪の角が肉に埋もれず刺さりません。

※手の指の爪では、指先の形に合わせて丸みをつけて切っても問題ありません

指先と同じ長さにするメリット③ 肌荒れ改善

爪が担うもう1つの大きな役割は、**指先の皮膚の保護**。
深爪だと**指先が刺激にさらされ肌荒れる**ことがあります。
今回、指先の荒れに悩む方4人に爪を適切に伸ばしてもらった
ところ、5週間後、**全員の肌荒れ症状が大きく改善**しました。



全体的に肌荒れ、ひび割れもできている

全体的にうるおいが戻り、ひび割れも改善

しつこい指先の荒れにお悩みの方は、
ぜひ爪の長さの確認を！

爪は一度に切るな！

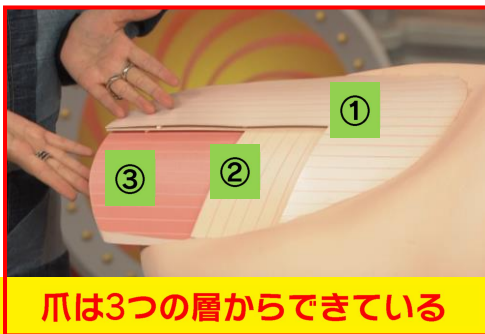
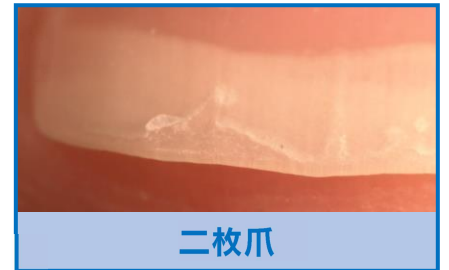
ポイント ▶ アーチを潰さないよう少しずつ切るべし！



爪はアーチ状に湾曲しています。
このアーチをなるべく潰さないよう
少しずつ切ることで「二枚爪」を防げます。

一度に切ると層がはがれ**二枚爪**になる

「二枚爪」とは、爪の薄皮がむけたような状態。
服にひっかかったり、
爪が割れる引き金になったりします。
爪は3つの層が重なってできています。



爪は3つの層からできている

爪を一度に大きく切るとアーチが潰れ、切った瞬間に大きな衝撃が。
結果、上の層がはがれ、
二枚爪になってしまうのです。



一度に大きく切るのはNG

ちょこちょこ切って**二枚爪**を防げ！

二枚爪を防ぐには、一度に切る量をなるべく少なくし、爪への衝撃を抑えることが大切。
爪切りの端を使い、ちょこちょこ切り進めるのがコツです。
また、切れ味の**良い爪切りを使用することも非常に大切**です。
切った後は、必ずヤスリで切り口をなめらかに整えましょう。



爪切りの端を使い
少しずつ切り進める

爪のウキウキパワーを手に入れる！

ポイント▶「ネイルで気分が上がる」は本当だった！

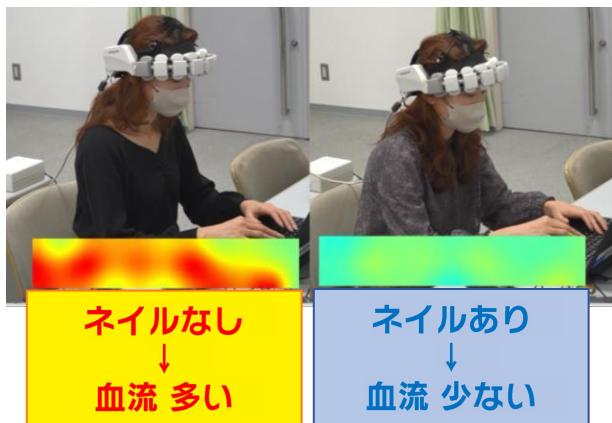
「ネイルアートをすると気分が上がる」

と感じたことはありませんか？

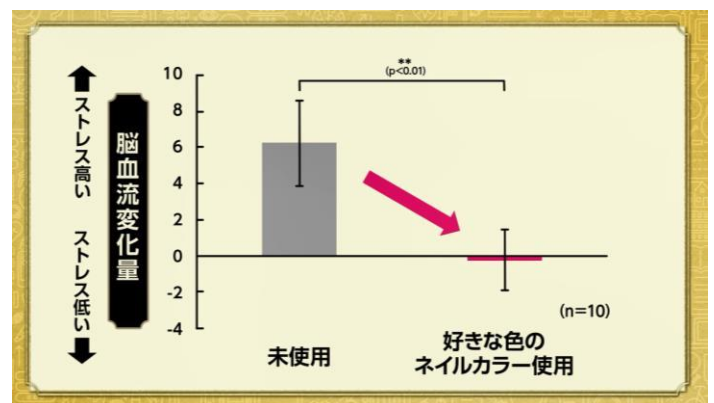
最近の研究で、その効果が客観的に確かめられました。

脳血流で測定！ネイルカラーのストレス軽減効果

化粧品メーカーが行ったその研究は、ネイルカラーの塗布の有無で、パソコン作業によるストレスを比較するというもの。特殊な機材で脳の内側前頭前野の血流量を測定し、ストレス状態を評価しました。



※血流量が少ないほどストレスが低い。



データ提供：メナード化粧品

結果、ネイルを塗布した場合、
ストレスが大幅に軽減されることが示されたのです。

爪のウキウキ効果を生かせ！

ネイルのウキウキ効果をすでに活用している現場もあります。

都内の広告代理店では、福利厚生として社内でネイル施術を実施。社員のモチベーション向上に効果を発揮しています。



社員に大人気の福利厚生ネイル

高齢者福祉の現場でも、ネイルを施すことで、認知症患者に笑顔が増え、暴言などの問題行動が大幅に減る効果が報告されています。

健康な爪ケアで身も心も健やかに！

保ショー書

品名 爪のトリセツ (YTYS-031)

保ショー期間 | 次のトリセツができるまで

お客様名 LiLiCo

保ショーいただけますか？

ネイルをきれいにしたら
本当に

身も心も HAPPY に♡

あしたが変わるトリセツショー



保ショー書

品名 爪のトリセツ (YTYS-031)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

濱口優

保ショーいただけますか？

爪で人生変わります!!

こけにくくなるかも!?

みなさん

上司にぜひみせて下さい!!

あしたが変わるトリセツショー

