

地域の皆さまの健やかな毎日のために

ユースキン

参加無料

ハンドケア講習会

開催



開催場所：蜂ヶ峯総合公園

開催時間：5月14日9時～17時

正しいハンドクリームの塗り方をお教えします。
手あれののない健やかな手肌を目指しましょう！

① 手肌の水分量を測定します

肌水分計を使って水分量を測定し、チェック表に記入します



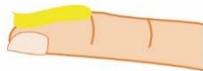
手肌の水分量チェック表

ユースキンハンドケア講習会参加者の手肌水分量を測定し、記入してください。

測定者	測定場所	測定日時	水分量 (%)
44歳以上	しっとりあまい手肌		43%
			42%
			41%
			40%
			39%
			38%
			37%
			36%
			35%
			34%
			33%
			32%
			31%
			30%
			29%
			28%
			27%
			26%
			25%

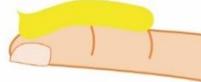
② ハンドクリームの適量を知ろう

通常の場合



指先から第1関節まで

手あれがひどい場合



指先から第2関節まで

③ 講師と一緒にハンドケアを実践します



④ 最後に、もう一度手肌の水分量を測定します

START

手肌の水分量はどのくらい変わるかな？

