

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『美しい手』がすべてを引き寄せる』（著：加藤由利子）を8月24日に刊行いたしました。

人から意外と見られている部分は、実は顔よりも、髪よりも「手」です。その一方で、自分の手肌に自信が持てない人も多くいます。特に 40 代以上になると、誰しもが手のシワやくすみが気になり始め、よりコンプレックスが強くなるといいます。とはいえ、「もう歳だから手の老化はしょうがない…」とあきらめてしまう人がほとんどのようです。

手の乾燥やしわ、くすみの根本的な原因は「血流」です。特に、手は心臓から遠く血液が届きにくいいため、手の先まで十分に血液が循環していない人も多いのです。そのため、手は体の中でもっとも早く老化が始まります。何のケアもしなければ36歳で“オバサン手肌”になってしまうかも…

そこで本書では、手の老化のしくみからはじまり、体質別のハンドケア、お悩み別の具体的なケアを紹介します。さらに、「直近のイベントで手をキレイにしたい!」という人のために、たった1週間で手肌が見違える“徹底7日間プログラムケア”も公開! 手は毎日視界に入るものだからこそ、美しく保つことで、自身の気持ちもアップするはずです。

「美しい手」が  
すべてを引き寄せる

*Ultimate Hand Beauty Guide*

日本ハンドビューティー協会 代表理事  
加藤由利子

色白、つや、ハリ、  
透明感、そして体温……

徹底7日間プログラム

2万人をケア  
してきた美容家の  
究極のハンドケア

青春出版社



## 加藤由利子(かとう・ゆりこ)

日本ハンドビューティー協会 代表理事。日本初「手肌の若返り」の専門家。約10年間でネイルサロン6店舗を経営し、2万人以上の女性の手を見てきたなかで、手が老化する本当の原因を分析。体質改善による手の若返り方法を明かした「ハンドビューティー（HB）メソッド」を開発。セミナーや個人コンサルティングで指導している。また、手肌だけでなく、からだ全体の美と健康を手に入れ、生涯にわたり身体的自立が可能な人を増やすことを目的としている。

**■■■■■■■■■■■ 本件に関するお問い合わせ先 ■■■■■■■■■■■**

株式会社青春出版社 プロモーション部:西尾 春香 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: [h-nishio@seishun.co.jp](mailto:h-nishio@seishun.co.jp)

# ケアすれば「手」はこんなに若返る!



56歳。手のゴツゴツ感、くすみ、乾燥などに悩んでいた。食と運動習慣を変え、夜はお風呂でコスメケアとハンドマッサージ。

➡ 6 か月後、手肌が柔らかくなり、ゴツゴツ感が目立たなくなった。

# 正しいハンドケアで、-5 歳の手肌に!

同窓会やデート、久しぶりの友人同士の集まりなど、「特別な日に向けて早く手をキレイにしたい！」という人には、【7日間の徹底ハンドケア】！正しいハンドマッサージのやり方、手肌の角質をとるコスメケアの方法、かんたんなストレッチなどが入った集中プログラムで、マイナス5歳肌に！

POINT

ぽかぽかして血流を実感！  
1日に3回はこないましょう

①

②

HOW TO

①手の甲にハンドクリームを塗ってまんべんなく伸ばします。両手の指を組んで、指同士を押しつけるようにして、根元から指先まで4〜5回、しごきます。②次に、手の甲を包み込むようにギュッと押さえながら、手の甲の皮膚を上下左右に動かします。

55 第3章・徹底スペシャルケア！ 手肌が若返る1週間プログラム

手肌が若返る！ 1週間プログラム

2日目

POINT

からだが温まったタイミングで角質ケアを。手袋をして就寝すると完璧です

HOW TO

ぬれた手の甲に「クレンジングミルク」を塗り、日焼け止めなどの汚れを落とし、シャワーで流します。さらに「ゴマージュ」（これは週2〜3回のみ）で手の甲〜ひじの角質を取ります。風呂上りに「化粧水」と「フェイスクリーム」を手へひじに塗ります。

71 第3章・徹底スペシャルケア！ 手肌が若返る1週間プログラム

手肌が若返る！ 1週間プログラム

6日目

入浴時、  
手肌の角質を取る  
スペシャルコスメケア

効果

- ✓ 余分な角質を取ってくすみを取る
- ✓ 手肌のターンオーバーを上げる
- ✓ 手肌の保湿、再生

70

[illegible]

株式会社青春出版社 プロモーション部:西尾 春香 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: [h-nishio@seishun.co.jp](mailto:h-nishio@seishun.co.jp)