

ハンドケア手順

準備

手に汚れがある場合は、
手洗いをし、
汚れを除去する



手順



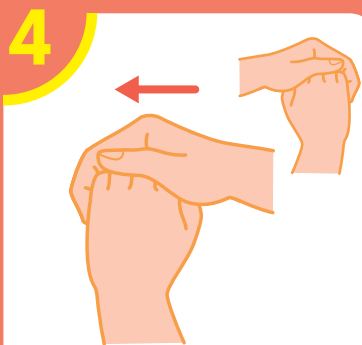
1
ハンドケア剤を適量
手に取る



2
両手のひらで
なじませる
(体温で温めながら)



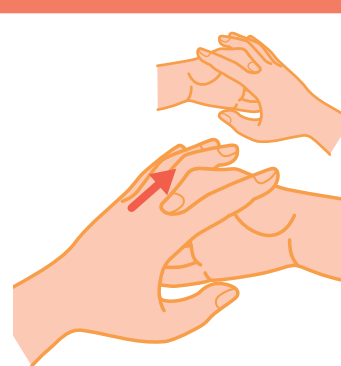
3
手の甲から指先へ
塗り広げる(両手)



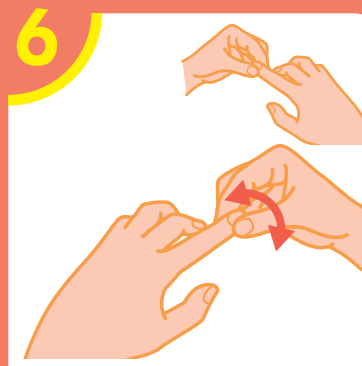
4
指を曲げ、手の甲から
指先まで、シワに沿って
塗り広げる(両手)



5
関節やシワをのばして、親指から小指まで1本ずつ
塗る。この時、指と指の間もマッサージする(両手)



6
指先(爪周り)を重点的
にマッサージしながら
塗る(両手)



7
手全体になじませる