

過去の

育 爪[®] 講 座



このテキストは2011～2017年までの7年間、NHKカルチャーなどで開催されていた過去の育爪講座のテキスト（育爪理論が中心）です。動画と合わせてご利用ください。<http://ikuzume.jp/douga-theory>

注意事項

- このテキストは、各国の著作権法、各種条約及びその他の法律で保護されています。
- 私的使用の範囲および法律によって明示的に認められる範囲を超えて、このテキストを商用利用（改変、アップロード、ライセンス、販売、講演、出版等を含む）することは、事前に有限会社リラロータスの文書による許諾がないかぎり、禁止します。
- 育爪、爪育、ikuzumeは有限会社リラロータスの登録商標です。

シェア歓迎

- このテキストを、共有・シェア・印刷・頒布いただくことを歓迎いたします。テキストURL：<http://ikuzume.jp/text-ikuzume>
- このテキストに対応した動画を、共有・シェア・埋込いただくことを歓迎いたします。動画URL：<http://ikuzume.jp/douga-theory>

育爪が生まれた経緯

【開業前】

- 1990年 創始者、ネイルスクール2校に通う。
- 1991～1992年 創始者、ネイルサロンに勤務。

【カラーリング時代】

- 1993年 大阪 梅田にネイルサロン「ラメリック」開業。
- 1995年 東京 自由が丘に2店舗目開店。
- 2003年 創始者、ネイル材料で中毒症状を発症（高熱、粘膜出血、目の異常、息苦しさ）。北里研究所病院で化学物質過敏症と診断される。

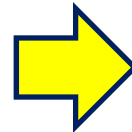
【カラーリング撤廃後】

- 2003年8月 カラーリング・有機溶剤を撤廃。爪のお手入れだけに業態変更。
- 2005年 サービス名称を「育爪」に変更。
- 2009年 「IKUZUME」が商標登録される。
- 2012年 「育爪」が商標登録される。
- 2014年 「爪育」が商標登録される。

< 1 > 育爪とは

【従来】

- カラーリング
- コーティング { ベースコート
トップコート
ハードナー
- ジェルネイル
- スカルプチュア
- 表面研磨



【新習慣】

- ピンクを育てる手指の使い方
- 爪専用の紙ヤスリで削る
- オイルで保湿
- 自分にあった食事
- 自分にあった睡眠

外側を「飾る」 から 内側から「育てる」へ

< 2 > 「健康で美しい爪」の8つの特徴



1. 爪のピンクが長く、
立体的なカマボコ形をしている
2. 爪がきれいなピンク色をしている
3. 本来の厚みがある

4. 爪にツヤがある
5. 縦すじや横みぞがない
6. 二枚爪になっていない

7. ささくれがない
8. 薄皮が荒れていない

< 3 > 「健康で美しい爪」の育て方

①爪切りでなく爪専用の紙ヤスリを使う

→ 爪が指からはがれるのを防止、爪割れ防止、二枚爪防止

②爪を道具代わりに使わない（ピンクを育てる手指の使い方）

→ 爪が指からはがれるのを防止、爪割れ防止、二枚爪防止

③オイルを定期的に塗る（1日5～10回）

→ 縦すじ防止、ささくれ防止、ピンク色、ツヤ、クリアネイル

④自分に合った食事と睡眠

→ 本来の厚み

⑤爪をもむ

→ ストレス解消（リラックス効果）

⑥手袋をする

→ 乾燥防止、ささくれ防止

【質の高いオイルの選び方】

(1) ○単一素材

×複数の成分がブレンドされている（栽培・収穫された時期、国や地域が素材ごとに異なるため品質管理が困難）※米やコーヒーなども高品質な商品は単一素材

(2) ○低温圧搾法で製造されている

×製法が不明 ×圧搾（＝低温でない）×焙煎 ×蒸煮 ×加熱されている

(3) ○植物原料だけでできている

×鉱物油 ×合成油 ×保存料 ×乳化剤 ×着色料 ×柔軟剤 ×保湿剤
×香料 ×粘度調整剤 ×名前や働きが分からない成分 ×そのほかの添加物

(4) ○有機栽培か自生している植物原料

×遺伝子組み換え不分別

(5) ○化学薬品で精製していない

×精製方法・脱臭方法が不明

< 4 > 「健康で美しい爪」を育てるオイルの塗り方

- ① 指先を上に向ける。
- ② 爪の裏側と指の間にオイルを垂らす。
(指の上から左右にオイルが流れるくらいが目安です)
- ③ 両手の全ての指につける。
- ④ 右手の全ての指についたオイルで、左手の全ての指の甘皮と爪表面にオイルを塗り込む。
(爪の表側と裏側にオイルが行き渡り保湿されます)
- ⑤ 同様に左手のオイルを右手に塗り込む。
- ⑥ 手の平に、一円玉大の水を垂らす。
- ⑦ 反対側の手の指先で、指についたオイルと水を混ぜ合わせる。
(水の中にオイルが混ざり、乳化します)
- ⑧ 乳化したオイルを両手全体に塗り込み、なじませる。



爪全体、手全体にオイルが行き渡り、しっとりと保湿されます。

【オイルを塗るタイミング】

起床後・食前・お茶休憩・トイレ休憩・就寝前など、1日5回以上が目安です。

【その他のタイミング】

- ・電車に乗っている間、待っている間
- ・テレビを見ている時
- ・お風呂上がり
- ・手を洗った後 など

爪のトラブル対処方法

①爪が割れた・欠けた



瞬間接着剤で爪を接着し、爪が伸びるのを待つ。

②いつも同じ爪が割れる（二枚爪になる）



絆創膏を爪の縦方向に貼って、爪を道具として使えないようにし、無意識で爪を道具として使っている行為を特定する。