

お風呂でもつかえる！リンパ浮腫のセルフケアシート

# リンパドレナージュの手順 (下肢)

## 左足

左足(下肢)のむくみを、**左わきの下のリンパ節**へながします。

初回は専門家(リンパ浮腫療法士など)とともにお使いください

太ももの下にクッションを入れるとやりやすい！

手は肌にピタッと密着！

はじめるまえに **リンパドレナージュは1回 20~30分を目安に!**

### 1 肩まわし

大きくうしろまわして

10回



### 2 深呼吸

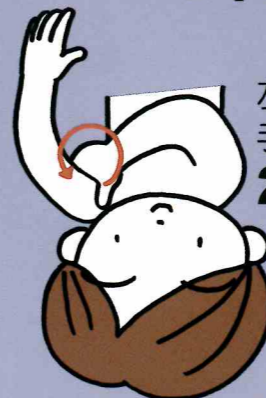
おへその下に手を当てる

3~5回



### 3 左わきの下の準備

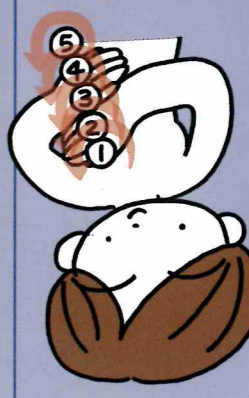
左わきの下に手をあて **20回** まわす



### 4 左わきの下への通りみちをつくる

左わきの下から左足のつけ根を5つにわけて左わきの下にながします

5回



①②③④⑤  
④③②①の順

### 5 おしりの外側

おしりの外側を左わきの下へむかってながします **5回**

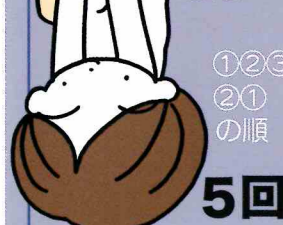
※クッションは楽なところに入れます



①②③  
②①の順 **5回**

### 12 すね

すねの部分はひざへながします



①②③  
②①の順 **5回**

### 13 ふくらはぎ

ふくらはぎの部分はひざのうらへながします



①②③  
②①の順 **5回**

### 6 太もも 外側

太ももの外側を左わきの下へむかってながします

①②③  
②①の順

5回



### 7 太もも 前面

太ももの前面を太ももの外側へむかってながします

①②③  
②①の順

5回



### 8 太もも 内側

太ももの内側を太ももの外側へむかってながします

①②③  
②①の順

5回



### 9 太もも 後面

太ももの後面を太ももの外側へむかってながします

①②③  
②①の順

5回



### 10 ひざ

手のひらでひざをくるんで太ももの外側へむかってながします

5回



### 11 ひざうら

親指を外に出し手のひらで太ももの外側へむかってながします

5回



### 14 外くるぶし

外くるぶしを両手ではさむようにして上(足首)の方にながします※1

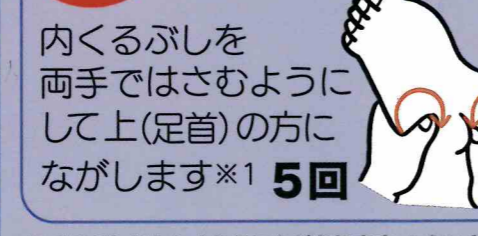
5回



### 15 内くるぶし

内くるぶしを両手ではさむようにして上(足首)の方にながします※1

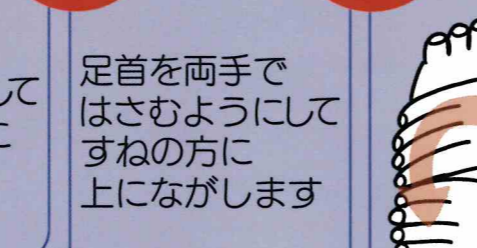
5回



### 16 足首

足首を両手ではさむようにしてすねの方にながします

5回



### 17 足の甲

両手を甲にあて足首へながします

5回



### 18 足の指

足の指にむくみがある場合は1本づつ根元からおこない、足の甲へながします

①②③  
②①の順 **5回**



### 19 足のうら

足のうら(※2)から足の甲へながします

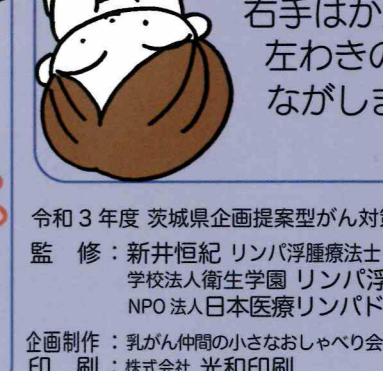
5回



### 20 仕上げ

最後に足の指先を両手ではさんで密着させ右手はかかとを通過して左わきの下までながします

5回



※1 くるぶしはかたくなることがあります。かたいときは回数をふやしましょう(10~20回)。

※2 塗ってある部分

令和3年度 茨城県企画提案型がん対策推進事業  
監修: 新井恒紀 リンパ浮腫療法士  
学校法人衛生学園 リンパ浮腫教育支援センター  
NPO法人日本医療リンパドレナージュ協会  
企画制作: 乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo♪ KT&THプロジェクト  
印刷: 株式会社 光和印刷  
© 2022 momo♪