

お風呂でもつかえる！リンパ浮腫のセルフケアシート

# リンパドレナージの手順 (下肢)

## 右足

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

右足(下肢)のむくみを、右わきの下のリンパ節へながします。

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 右わきの下の準備

右わきの下に手をあて 20回まわす



### 4 右わきの下への通りみちをつくる

右わきの下から右足のつけ根を5つにわけて右わきの下にながします



①②③④⑤  
④③②①の順

5回

### 5 おしりの外側

おしりの外側を右わきの下へむかってながします  
※クッションは楽なところに入れます



### 6 太もも 外側

太ももの外側を右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



### 12 すね

すねの部分はひざへながします



### 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



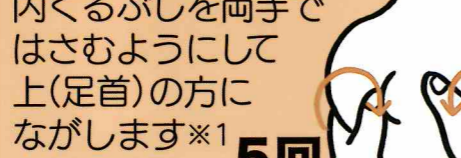
### 14 外くるぶし

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



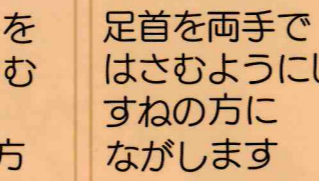
### 15 内くるぶし

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



### 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



### 17 足の甲

両手を甲にあて足首へながします



### 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



### 19 足のうら

足のうら(※2)から足の甲へながします



### 20 仕上げ

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



※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)。