

シンプルリンパドレナージ

-下肢-

大阪医科大学附属病院

TEL (072) 683-1221 (代表)



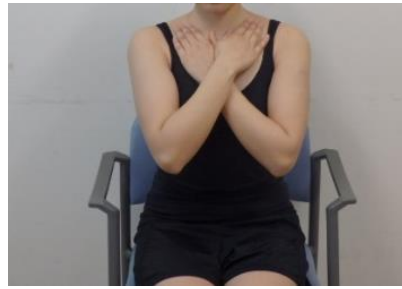
リンパドレナージは、皮膚の数 mm 下に溜まっているリンパ液を深部へ戻していく手技であり、筋肉をほぐすマッサージとは異なります。

・直接肌に手を当て、皮膚の動きを確認すること ・ゆっくりと行うことを意識しましょう。

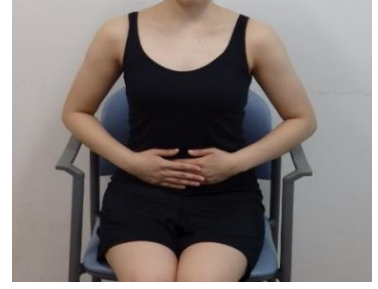
右足のリンパ液は右脇のリンパ節へ、左足のリンパ液は左脇のリンパ節へ流します。



- ① 肩回し 10回
前から後ろへ大きく、
ゆっくりと回す。



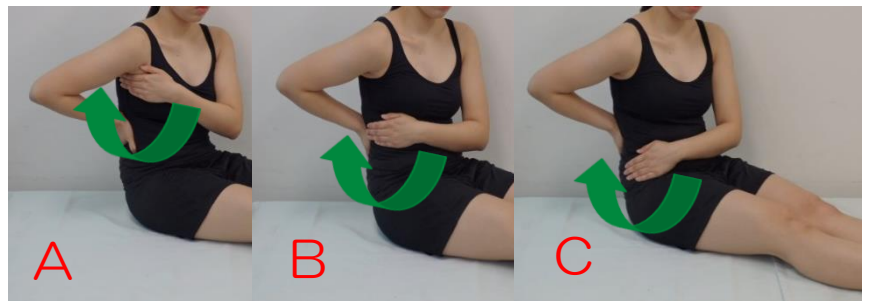
- ② 鎖骨 10回
鎖骨の上のくぼみに手を当
てて回す。
※左右の首回しや肩の上下
運動でも良い。



- ③ 腹式呼吸 10回
鼻から吸う-お腹を膨らませる。
口から吐く-お腹を凹ませる。



- ④ 術側の脇 20回
術側の脇に手を当てて
さする。



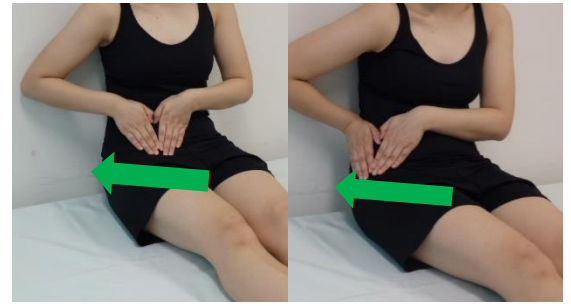
- ⑤ 体側 各位置を 3~5回
術側の腰から脇を結ぶ線を 3等分し、脇側から順に
(A→B→C)、各点をそれぞれ上方へさする。



- ⑥ 体側 3~5回
CからAに向かって連続でさする。



- ⑦ 下腹部 各位置を 3~5 回
患側の下腹部を 2 等分し, 外側→内側の順に
体側に向けてさする。



- ⑧ 下腹部 3~5 回
内側から外側に向かって連続でさする。



- ⑨ 殿部 各位置を 3~5 回
お尻を前後 2 等分し, 前方→後方の順に
体側に向けてさする。



- ⑩ 殿部 3~5 回
後方から前方に向かって連続でさする。



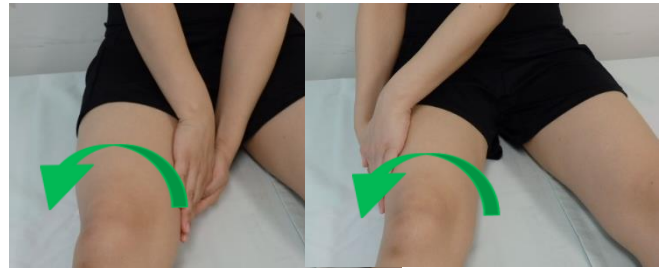
- ⑪ 鼠径部 (足の付け根) 10 回
足の付け根に両手を当てて
上外側に向けてさする。



- ⑫ 太もも前面
(鼠径部に最も近い位置) 3~5 回
太ももを 3 等分し, 鼠径部に最も近い位置を
内側から外側に向けてさする。



⑬ 太もも前面
(中央) 3~5回
太もも中央を内側から外側に向けてさする。



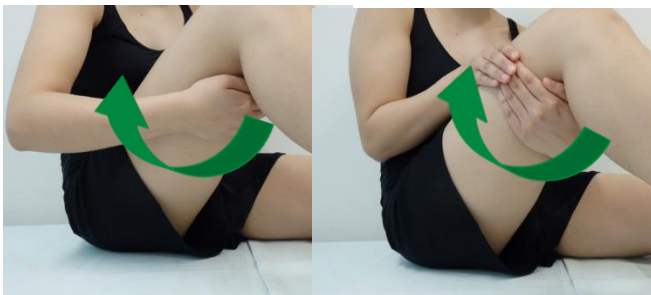
⑭ 太もも前面
(膝に最も近い位置) 3~5回
太ももの膝に最も近い位置を
内側から外側に向けてさする。



⑮ 太もも後面
(鼠径部に最も近い位置) 3~5回
太ももの鼠径部に最も近い位置を
内側から外側に向けてさする。



⑯ 太もも後面
(中央) 3~5回
太ももの中央を内側から外側に向けてさする。



⑰ 太もも後面
(膝に最も近い位置) 3~5回
太ももの膝に最も近い位置を
内側外側に向けてさする。



⑱ 太もも外側 3~5回
太もも外側の膝から腰に向けてさする。



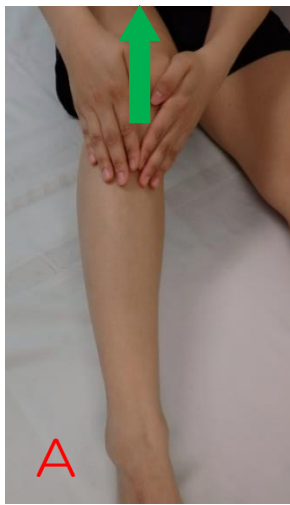
①⑨ 膝裏 10回

膝裏に両手を当てて外側に
向けてさする。

※指圧が強くないようにする。

②⑩ 膝前 各位置を3~5回

膝の前を左右2等分し、外側→内側の順に
上外側へさする。



②⑪ 膝から足首の間 前面 各位置3~5回

膝から足首の間を3等分し、膝側から順に
(A→B→C) 上方へさする。

②⑫ CからAに向かって連続でさする。



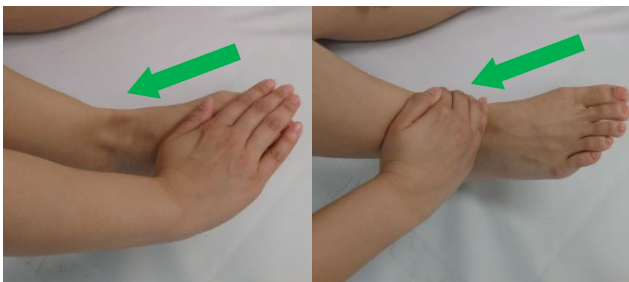
②⑬ 膝から足首の間 後面 各位置3~5回

膝から足首の間を3等分し、膝側から順に
(A→B→C) 上方へさする。

②⑭ CからAに向かって連続でさする。



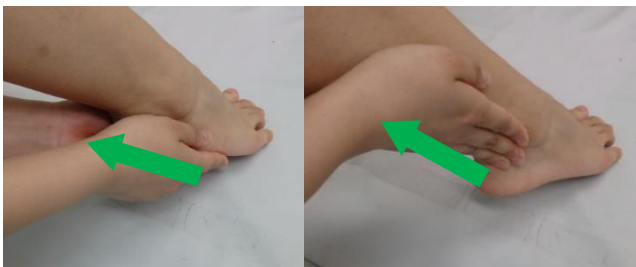
- ②⑤ 内外側のくるぶしの下 3~5回
両手で内外側のくるぶしの下を覆うように指腹を当てる。
アキレス腱の方に向けて内外側同時にさする。



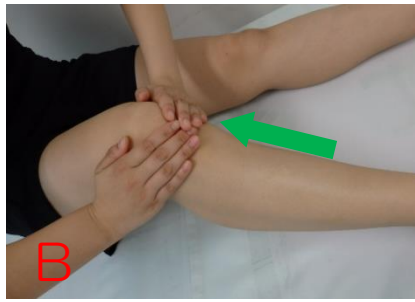
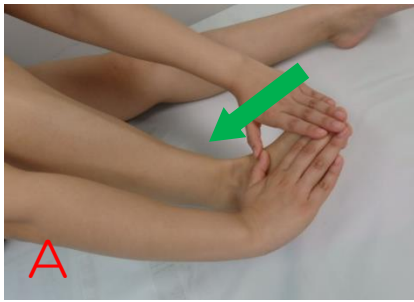
- ②⑥ 足の甲, 指 3~5回
足の指から足首に向かってさする。
※指に浮腫みがある場合は1本ずつ行う。



- ②⑦ 足の裏 3~5回
足の裏に手を当てて, 足の甲に向けてさする。

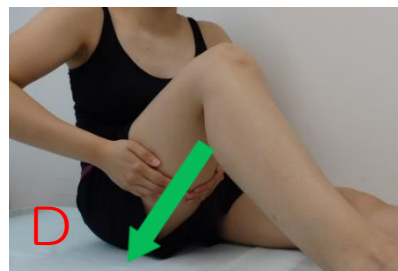


- ②⑧ 踵 3~5回
両手で踵を多い, アキレス腱の方に向かってさする。



②⑨ まとめ 前内側 3~5回

“ A 足の指→B 膝前面→C 太もも前面→D 鼠径部→E 体側→F 脇” を全て通り、全体をさする。



③⑩ まとめ 後外側 3~5回

“ A 足の裏→B アキレス腱→C 膝裏→D 太もも後面→E お尻
→F 太もも内側（片手のみ内側に移動させる）→G 鼠径部→H 体側→I 脇” を全て通り、
全体をさする。