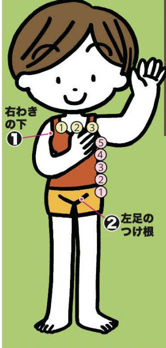
初回は、専門家（リンパ浮腫療法士など）とともにお使いください

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（上肢）

左

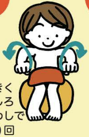
左乳がん


右わきの下 ❶
①②③
⑤④③②①
❷左足のつけ根

左腕（上肢）のむくみを
右わきの下❶へ
①②③の順で
左足のつけ根❷に
①②③④⑤の順で
ながします

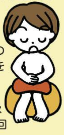
はじめるまえに

1 肩まわし



大きく
うしろ
まわして
10回

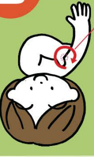
2 深呼吸



おへその
下に手を
当てる

腹式呼吸
3～5回

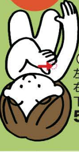
3 右わきの下❶の準備



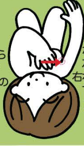
右わきの
下に手を
あて
20回
まわす

4 右わきの下❶へのドレナージ

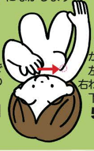
右わきの下から左わきの下を３つにわけて
右から順にすべて右わきの下にながします



①から
左手で
右わきの
下へ
5回

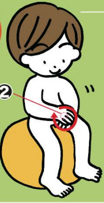


②
から
左手で
右わきの
下へ
5回



③
から
左手で
右わきの
下へ
5回

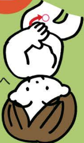
5 左足のつけ根❷の準備



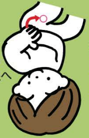
左足の
つけ根に
手をあて
20回
まわす

6 左足のつけ根へのドレナージ

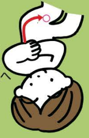
左足のつけ根から左わきの下を５つにわけて
下から順にすべて左足のつけ根にながします



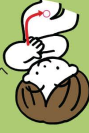
①から
左足の
つけ根へ
5回



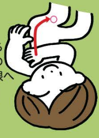
②から
左足の
つけ根へ
5回



③から
左足の
つけ根へ
5回



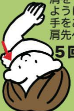
④から
左足の
つけ根へ
5回



⑤から
左足の
つけ根へ
5回

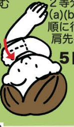
7 左腕のドレナージ

肩



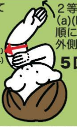
肩をくるむ
ように
手をあて
肩先へ
5回

上腕外側



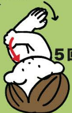
２等分して
(a)(b) の
順に行い
肩先へ
5回

上腕内側



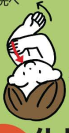
２等分して
(a)(b) の
順に行い
外側へ
5回

肘先



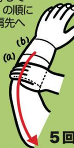
肘先を
くるむように
手をあて
肩先へ
5回

肘のくぼみ



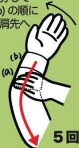
肘のくぼみに
手をあて
肩先へ
5回

前腕外側



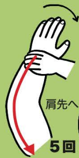
２等分して
(a)(b) の順に
行い肩先へ
5回

前腕内側



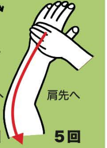
２等分して
(a)(b) の順に
行い肩先へ
5回

手くび



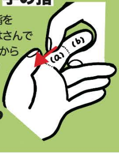
肩先へ
5回

手の甲



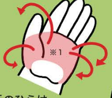
肩先へ
5回

手の指



右指で左指を
１本づつはさんで
つけ根 (a) から
指先 (b) の
順に
つけ根へ
5回ずつ

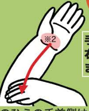
手のひら❶



手のひらは
手の甲へ
5回

※１の塗って
ある部分

手のひら❷

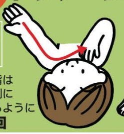


手のひらの手首側は
肘のくぼみへ
5回

※２の塗ってある部分

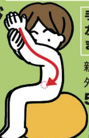
8 仕上げのドレナージ

**手先から
右わきの下
まで**



親指は
外側に
くるように
5回

**手先から
左足のつけ根
まで**

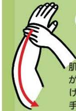


親指は
外側のまま
5回

お風呂で
使う時は、
半身浴
ぬるめのお湯で
短めの時間でね

ドレナージの
時間は
１回 **20～30** 分を
目安に！

リンパドレナージ



やり方

□**ながす**

肌に直接手をあててながしたいリンパ節に向けて密着させたまま手をすべらせる．

圧（あつ）**のかげん**

ドレナージの強さ
（圧）は
ペットをやさしく
なでるくらいの
イメージ

平成 29 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　学校法人後藤学園附属リンパ浮腫研究所
企画制作・乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo♪　KT Project
印刷・株式会社　光和印刷