お風呂でもつかえる！リンパ浮腫のセルフケアシート

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

リンパドレナージの手順（上肢）

右

右乳がん

❶ 左わきの下

右足のつけ根 ❷

右腕（上肢）のむくみを
左わきの下❶へ
①②③の順で
右足のつけ根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 左わきの下❶の準備

左わきの下に手をあて **20回** まわす

4 左わきの下❶へのドレナージ

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

①から右手で左わきの下へ **5回**

②から右手で左わきの下へ **5回**

③から右手で左わきの下へ **5回**

5 右足のつけ根への準備❷

右足のつけ根に手をあて **20回** まわす

6 右足のつけ根へのドレナージ

右足のつけ根から右わきの下を5つにわけて
下から順にすべて右足のつけ根にながします

①から右足のつけ根へ **5回**

②から右足のつけ根へ **5回**

③から右足のつけ根へ **5回**

④から右足のつけ根へ **5回**

⑤から右足のつけ根へ **5回**

7 右腕のドレナージ

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

左指で右指を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 ※1のまってある部分 **5回**

手のひら❷

手のひらの手首側は肘のくぼみへ ※2の使ってある部分 **5回**

8 仕上げのドレナージ

手先から右足のつけ根まで

親指は外側のまま **5回**

手先から左わきの下まで

親指は外側にくるように **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）のかけげん

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・解説協力 リンパ浮腫療法士、学校法人慈恵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-J KT Project
印刷・株式会社 光和印刷