

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）



左乳がん

はじめのまゝに

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①への準備
右わきの下に手をあて 20回まわす

4 右わきの下①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

左腕（上肢）のむくみを右わきの下①へ①②③の順で左足のつけ根②に①②③④⑤の順でながします

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

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。

あつ 圧のかげん

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

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① 手のひらは手の甲へ ※1の塗ってある部分 5回

手のひら② ※2の塗ってある部分 5回

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！

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 衛生学園 リンパ浮腫教育支援センター
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

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！

リンパドレナージ

右わきの下
ここにながす
やさしくなでるくらいの強さで

手を密着させたままながしたいリンパ節に向けて、円を描くように皮膚ごとずらす

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

5回

①②③④⑤
④③②①の順

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

5回



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

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

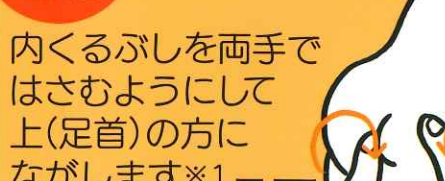
5回



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

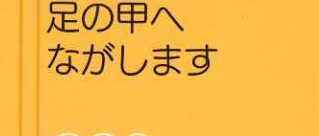


17 足の甲

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



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

※2 塗ってある部分

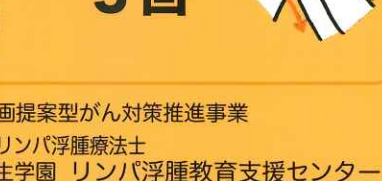
5回



20 仕上げ

最後に足の指先を両手ではさんで密着させ左手はかかとを通過して右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)。

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)

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

手は肌にピッタリと密着！

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で

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

太ももの下にクッションを入れるとやりやすい！

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

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

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本ず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

※2 塗ってある部分

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)。

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♪