



MLD左上肢 (マッサージ)

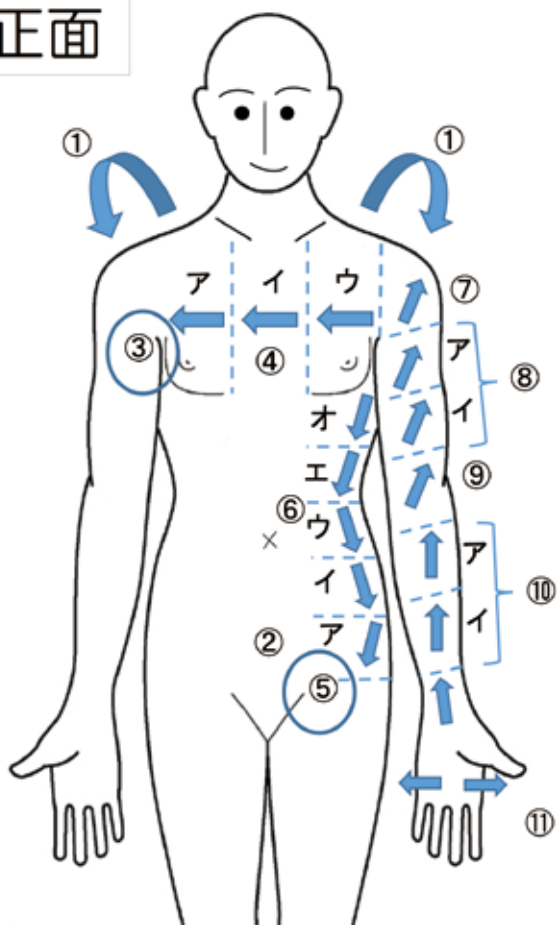
監修 十勝リンパ浮腫治療センター

『腕のセルフマッサージ』（左腕にむくみがある場合）

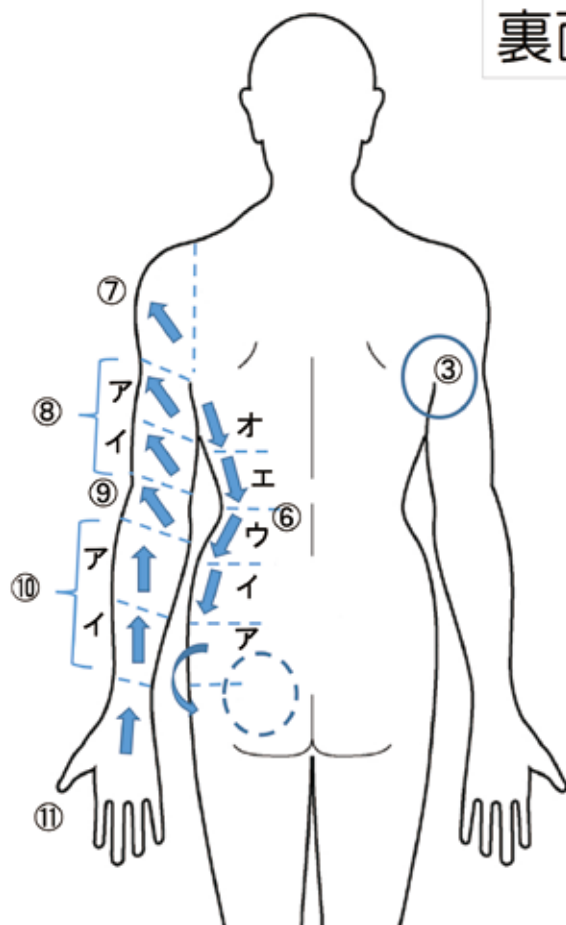
【流す】手技／【ずらす】手技を表示しましたので、参考にしてください。



正面



裏面



## 左上肢前処置



①肩回し 10 回：鎖骨を動かすようにゆっくりと大きく後ろへ回しましょう



②腹式呼吸 3-5 回：下腹部（恥骨のあたり）に手を置きゆっくりと息を吸い、はき出します（このときしっかりとお腹が上下するくらい行ってみてください）



②お腹をさする 3～5 回  
お腹全体を「の」の字にさすります



③右わきの下 20 回 【ずらす】  
右わきの下に左手の手のひら全体を密着させ、くぼみの奥に向けてゆっくりと円を描くように行います



④体の前の道を作る 【ずらす】  
（ア） 5～8 回：左わきの下と右わきの下の間を約 3 等分して、右わきの下に近い（ア）から右わきの下に向かって行います



④体の前の道を作る 【ずらす】  
（イ） 5～8 回  
3 等分にした真ん中（イ）、右わきの下に向かって行います



④体の前の道を作る 【ずらす】  
（ウ） 5～8 回  
3 等分して左わきの下に近い（ウ）、右わきの下に向かって行います



④体の前の道を作る 【流す】  
（ウ）→（イ）→（ア） 5～8 回  
（ウ）まで終わったらこれまでマッサージして来た部分を（ウ）→（イ）→（ア）と戻るように数回なでていきます



⑤左あしの付け根 20 回 【ずらす】  
左あしの付け根に両手を重ね手のひら全体を密着させ付け根の奥に向けて、ゆっくりと円を描くように行います



⑥体の左側の道を作る 【ずらす】  
（ア） 5～8 回：左あしの付け根と左わきの下の間を約 5 等分して、左あしの付け根に近い（ア）から左あしの付け根に向かって行います



⑥体の左側の道を作る 【ずらす】  
（イ） 5～8 回  
5 等分した（ア）のひとつ上（イ）、左あしの付け根に向かって行います



⑥体の左側の道を作る 【ずらす】  
（ウ） 5～8 回  
5 等分した（イ）のひとつ上（ウ）、左あしの付け根に向かって行います



⑥体の右側の道を作る 【ずらす】  
(エ) 5～8回  
5等分した(ウ)のひとつ上(エ)、  
左あしの付け根に向かって行います



⑥体の前の道を作る 【ずらす】  
(オ) 5～8回  
5等分した左わきの下にいちばん近い(オ)  
左あしの付け根に向かって行います

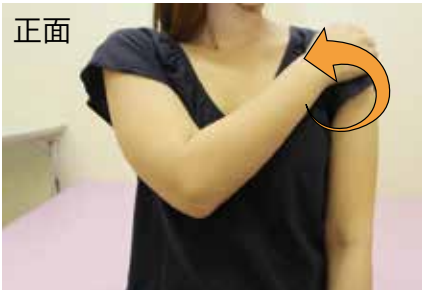


⑥体の左側の道を作る 【流す】  
(オ)→(エ)→(ウ)→(イ)→(ア) 5～8回  
(オ)まで終わったらこれまでマッサージして  
来た部分を(オ)→(エ)→(ウ)→(イ)→(ア)と  
戻るように数回なでていきます



## MLD 左上肢（患肢マッサージ）

正面



側面



【患肢のマッサージ】

⑦左肩 5～8回 【ずらす】

左肩に右手を当てて肩先または、先ほど作った体の前の道に向かって行きます  
体と腕のつながり目なので入念に行ってください

⑧上腕部外側 【ずらす】

(ア) 5～8回

二の腕の外側を2等分したときに、肩に近い  
(ア) から肩先に向かって行きます



⑧上腕部外側 【ずらす】

(イ) 5～8回

二の腕の外側を2等分したときに、肘に近い  
(イ) を肩先に向かって行きます



⑧上腕部内側 【ずらす】

(ア) 5～8回

二の腕の内側を2等分したときに、わきに近い  
(ア) から肩先に向かって行きます



⑧上腕部内側 【ずらす】

(イ) 5～8回

二の腕の内側を2等分したときに、肘に近い  
(イ) を肩先に向かって行きます



⑨肘外側 5～8回 【ずらす】

肘の外側を手のひら全体を包むようにして、  
肩先に向かって行きます



⑨肘内側 5～8回 【ずらす】

肘のくぼみに手のひら全体を密着させて、  
肩先に向かって行きます



⑩前腕部内側 【ずらす】

(ア) 5～8回

前腕部の内側を2等分したときに、肘のくぼみに近い  
(ア) から肘に向かって行きます



⑩前腕部内側 【ずらす】

(イ) 5～8回

前腕部の内側を2等分したときに、手首に近い  
(イ) から肘に向かって行きます



⑩前腕部外側 【ずらす】

(ア) 5～8回

前腕部の外側を2等分したときに、肘に近い  
(ア) から肘に向かって行きます



⑩前腕部外側 【ずらす】

(イ) 5～8回

前腕部の外側を2等分したときに、手首に近い  
(イ) から肘に向かって行きます



①手首の外側 5～8回 【ずらす】  
手首の外側のしわを反対の手のひら全体でおおうように密着させ肘に向かって行います



①手の甲 5～8回 【ずらす】  
手の甲を反対の手のひら全体でおおうように密着させて肘に向かって行います



①指先 5～8回 【ずらす】  
指先にむくみがないときは、指先を反対の手のひら全体でおおうように密着させて肘に向かって行います  
※指にむくみがあるときは一本ずつ行っていきます  
(指の根元から爪の生え際まで順々に行い、また指の付け根に戻っていきます)



①手首の内側 5～8回 【ずらす】  
手首の内側のしわを反対の手のひら全体でおおうように密着させ肘に向かって行います



①手のひら 5～8回 【ずらす】  
手のひらは、手の甲に向かって行います  
図のように半分に分けて行くと良いでしょう

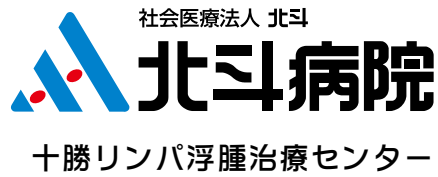
## 左上肢後処置



内側の道を帰る 5～8回 【流す】  
両方の手のひらを合わせて、手のひら→前腕部  
内側→肘の内側→上腕内側→左肩→体の前の道と、これまでマッサージしてきた部分に戻るよう  
にして右のわきの下まで帰ります



外側の道を帰る 5～8回 【流す】  
患肢【左腕】立てるようにして、  
指先→手の甲→前腕部外側→肘の外側→  
上腕外側→体の左側の道と、これまでマッサージ  
してきた部分に戻るようにして左あしの付け根ま  
で帰ります



【問い合わせ先】

北斗病院 十勝リンパ浮腫治療センター

〒080-0833 北海道帯広市稲田町基線7番地5

TEL：(0155) 48-8000 FAX：(0155) 49-2121

E-mail： <https://www.hokuto7.or.jp/patient/contact.html>

HP アドレス： <https://www.hokuto7.or.jp/patient/contact.html>