

A photograph showing a person's legs from the knees down to the feet, resting on a light pink surface. Two hands are shown massaging the lower leg and ankle area. The text 'MLD 左下肢 (マッサージ)' is overlaid in the center of the image.

MLD 左下肢 (マッサージ)

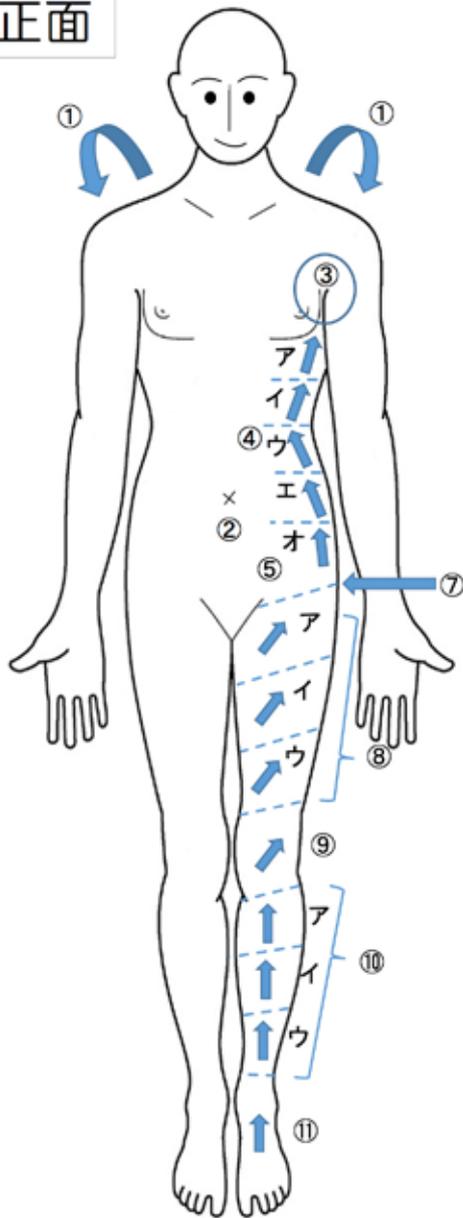
監修 十勝リンパ浮腫治療センター

『脚のセルフマッサージ』（左脚にむくみがある場合）

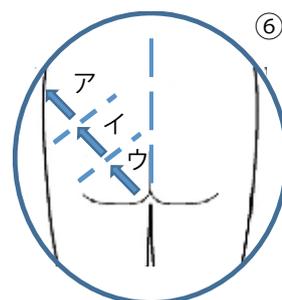
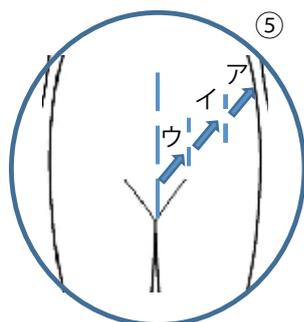
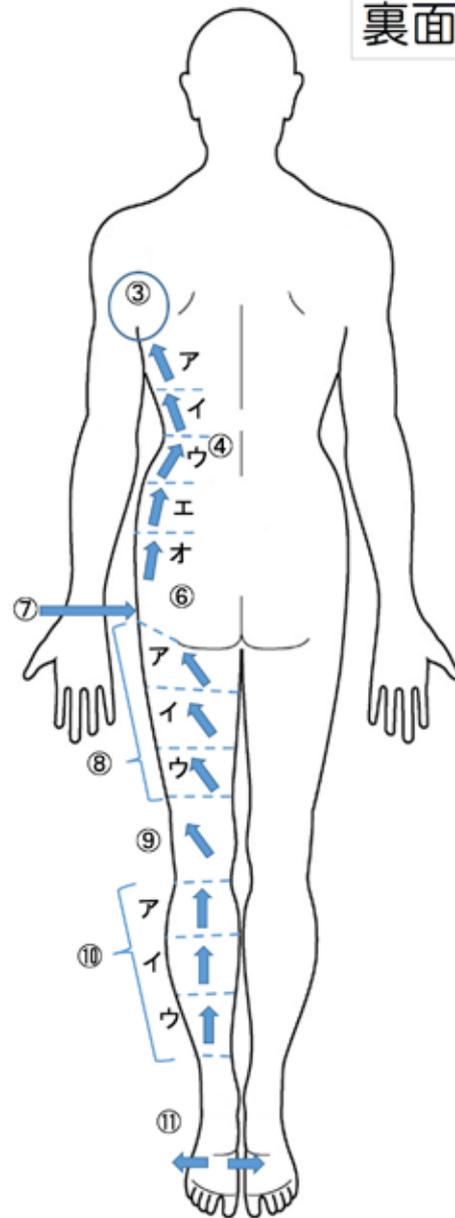
【流す】手技／【ずらす】手技を表示しましたので、参考にしてください。



正面



裏面



MLD 左下肢前処置



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左わきの下 20回 【ずらす】
左わきの下に右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体の左側の道を作る 【ずらす】
(ア) 5～8回
左わきの下と左あしの付け根の間を約5等分して、左わきの下に近い(ア)から左わきの下に向かって行います



④体の左側の道を作る 【ずらす】
(イ) 5～8回
5等分した(ア)のひとつ下(イ)、左わきの下に向かって行います



④体の左側の道を作る 【ずらす】
(ウ) 5～8回
5等分した(イ)のひとつ下(ウ)、左わきの下に向かって行います



④体の左側の道を作る 【ずらす】
(エ) 5～8回
5等分した(ウ)のひとつ下(エ)、左わきの下に向かって行います



④体の左側の道を作る 【ずらす】
(オ) 5～8回
5等分した左あしの付け根にいちばん近い(オ)左わきの下に向かって行います



④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ます



⑤左の下腹部 【ずらす】
(ア) 5～8回
左のウエストと恥骨の間を約3等分して、先ほどつくった「体の左側の道」に近い(ア)から左わきの下に向かって行います



⑤左の下腹部 【ずらす】
(イ) 5～8回
3等分した(ア)のひとつとなり(イ)、左わきの下に向かって行います



⑤左の下腹部 【ずらす】
(ウ) 5～8回
3等分していちばん恥骨付近の(ウ)、
左わきの下に向かって行きます



⑤左の下腹部 【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



⑥左のおしり 【ずらす】
(ア) 5～8回
左のおしりを約3等分して、先ほどつくった
「体の左側の道」に近い(ア)から左わきの下
に向かって行きます



⑥左のおしり 【ずらす】
(イ) 5～8回
3等分して(ア)のひとつとなり(イ)
左わきの下に向かって行きます



⑥左のおしり 【ずらす】
(ウ) 5～8回
3等分していちばんおしりの割れ目付近(ウ)
左わきの下に向かって行きます



⑥左のおしり 【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

MLD 左下肢（患肢のマッサージ）



⑦おしりの外側 5～8回 【ずらす】
前処置でつくってきた道と、これから行うふとももの外側をつなげる場所なので入念に行ってください
左わきの下に向けて行います



⑧ふともも外側 【ずらす】
(ア) 5～8回
ふとももの外側を3等分したときに、あしの付け根に近い(ア)から、おしりの外側に向けて行います



⑨ふともも外側 【ずらす】
(イ) 5～8回
3等分した真ん中(イ)、おしりの外側に向かって行います



⑩ふともも外側 【ずらす】
(ウ) 5～8回
3等分して膝に近い(ウ)、おしりの外側に向かって行います



⑪ふともも上側 【ずらす】
(ア) 5～8回
ふとももの上側を3等分したときに、あしの付け根に近い(ア)から、おしりの外側に向けて行います



⑫ふともも上側 【ずらす】
(イ) 5～8回
3等分した真ん中(イ)、おしりの外側に向かって行います



⑬ふともも上側 【ずらす】
(ウ) 5～8回
3等分して膝に近い(ウ)、おしりの外側に向かって行います



⑭ふともも内側 【ずらす】
(ア) 5～8回
ふとももの内側を3等分したときに、あしの付け根に近い(ア)から、おしりの外側に向けて行います



⑮ふともも内側 【ずらす】
(イ) 5～8回
3等分した真ん中(イ)、おしりの外側に向かって行います



⑯ふともも内側 【ずらす】
(ウ) 5～8回
3等分して膝に近い(ウ)、おしりの外側に向かって行います



⑰ふともも裏側 【ずらす】
(ア) 5～8回
ふとももの裏側を3等分したときに、あしの付け根に近い(ア)から、おしりの外側に向けて行います



⑱ふともも裏側 【ずらす】
(イ) 5～8回
3等分した真ん中(イ)、おしりの外側に向かって行います



⑧ふともも裏側 【ずらす】
(ウ) 5～8回
3等分して膝に近い(ウ)、
おしりの外側に向かって行います



⑨膝表側 5～8回 【ずらす】
膝頭を両方の手のひらでおおうように密着
させておしりの外側に向かって行います



⑨膝裏側 5～8回 【ずらす】
膝裏のしわの部分に両手の中指がくっつくよ
うに人差し指から小指を密着させておしりの
外側に向けて行います



⑩膝下から足首まで 表側 【ずらす】
(ア) 5～8回
すねの部分を3等分したときに、膝に近い
(ア) から膝に向けて行います



⑩膝下から足首まで 表側 【ずらす】
(イ) 5～8回
3等分した真ん中(イ)、
膝に向かって行います



⑩膝下から足首まで 表側 【ずらす】
(ウ) 5～8回
3等分して足首に近い(ウ)、
膝に向かって行います



⑩膝下から足首まで 裏側 【ずらす】
(ア) 5～8回
ふくらはぎの部分を3等分したときに、膝に
近い(ア) から膝に向けて行います



⑩膝下から足首まで 裏側 【ずらす】
(イ) 5～8回
3等分した真ん中(イ)、
膝に向かって行います



⑩膝下から足首まで 裏側 【ずらす】
(ウ) 5～8回
3等分した真ん中(ウ)、
膝に向かって行います



⑪くるぶし 5～8回 【ずらす】
外側と内側のくるぶしを指先で包み込むよ
うに密着させて上方に向かって行います



⑪足首 5～8回 【ずらす】
足首の前面を手のひら全体でおおうよ
うに密着させて上方に向かって行います



⑪足の甲 5～8回 【ずらす】
足の甲を手のひら全体でおおうよ
うに密着させて上方に向かって行います



⑩指先 5～8回 【ずらす】

指先にむくみがないときは、指先を手のひら全体でおおうように密着させて上方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)



⑪足のうら 5～8回 【ずらす】

足のうらは、足の甲に向かって行います
図のように半分に分けて行うと良いでしょう



MLD 左下肢後処置

元来た道を帰る 5～8回 【流す】

両方の手のひらで元来た道を、

足の甲→足首→くるぶし→足首から膝下→膝→ふともも→おしりの外側→体の左側の道
左の下腹部・左のおしり→体の左側の道とこれまでマッサージしてきた部分を全部触りながら戻るようにして左のわきの下まで帰ります



【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>