



MLD 右上肢 (マッサージ)

監修 十勝リンパ浮腫治療センター

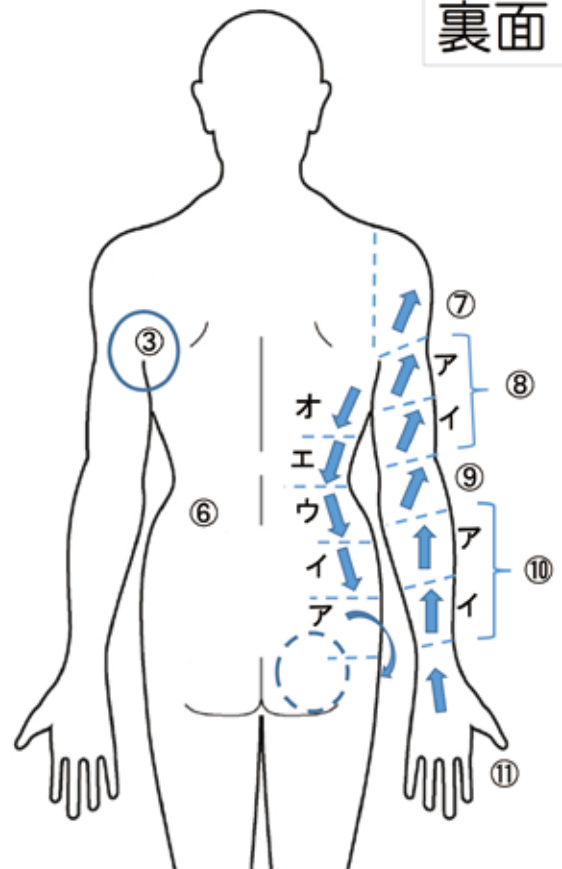
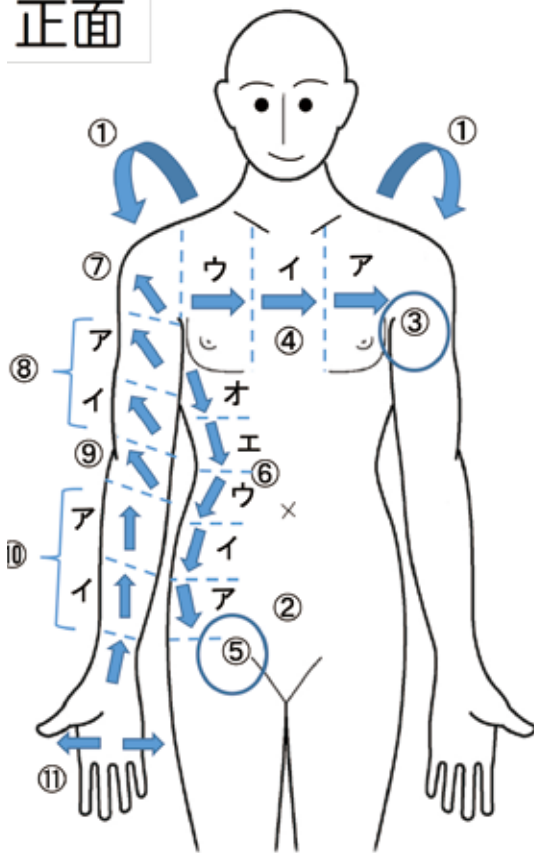
『腕のセルフマッサージ』（右腕にむくみがある場合）

【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



右上肢前処置



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体の前の道を作る 【ずらす】
(ア) 5~8回：右わきの下と左わきの下の間を約3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きます



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)、
左わきの下に向かって行きます



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



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右あしの付け根 20回 【ずらす】
右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体の右側の道を作る 【ずらす】
(ア) 5~8回：右あしの付け根と右わきの下の間を約5等分して、右あしの付け根に近い
(ア) から右あしの付け根に向かって行きます



⑥体の右側の道を作る 【ずらす】
(イ) 5~8回
5等分した (ア) のひとつ上 (イ)、
右あしの付け根に向かって行きます



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



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)、
右あしの付け根に向かって行きます



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



⑥体の右側の道を作る 【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 右上肢（患肢マッサージ）



⑦右肩 5～8回 【ずらす】
右肩に左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
体と腕のつなぎ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で包むようにして、
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づつ行っていきます
(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うと良いでしょう

右上肢後処置



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
にして左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【右腕】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→体の右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>