

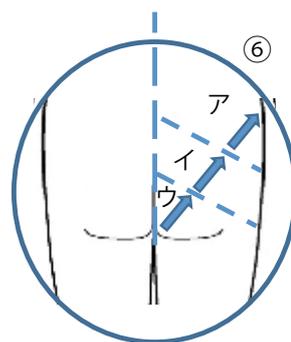
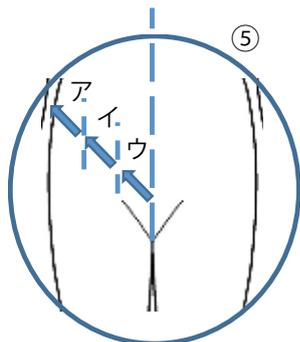
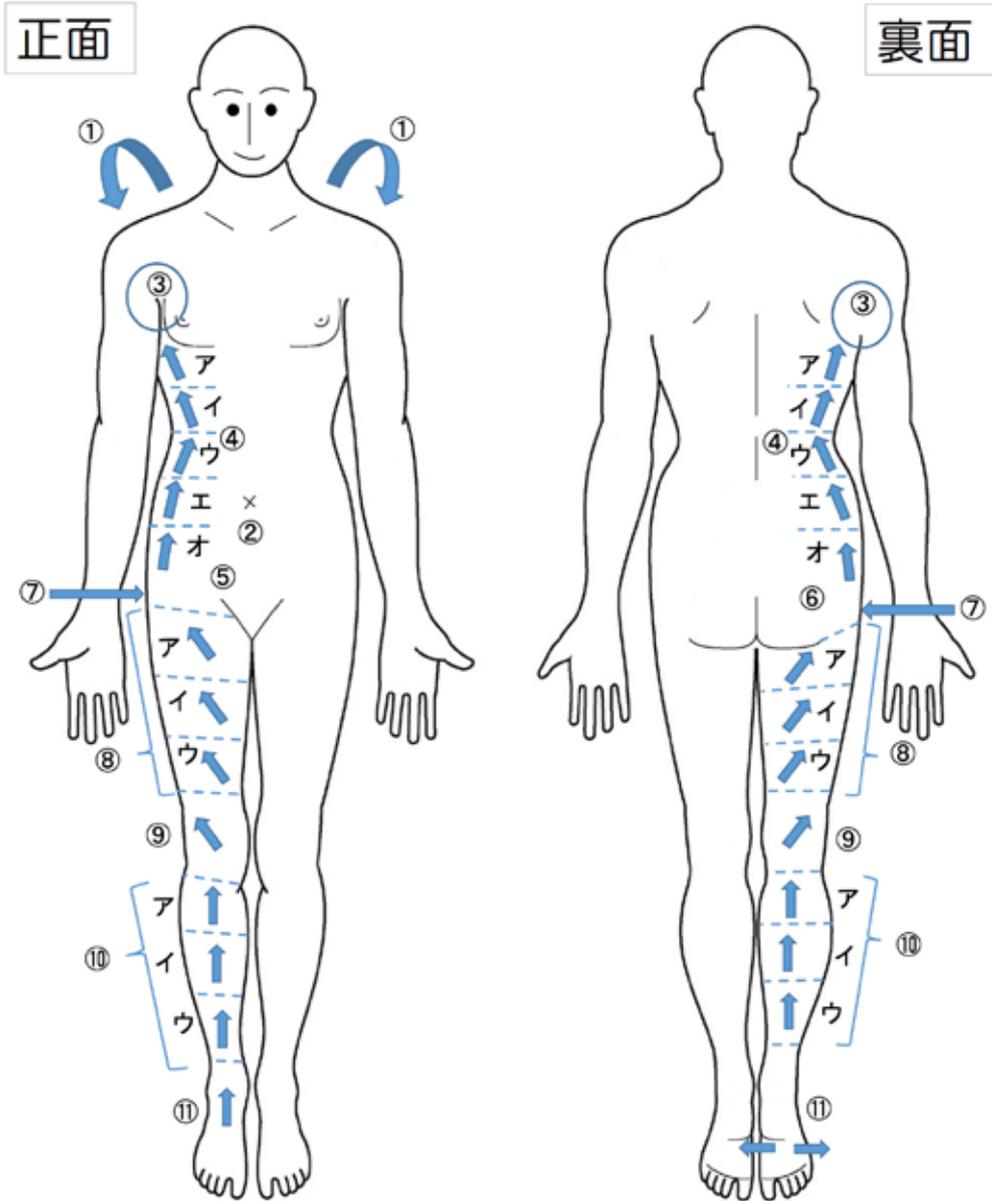
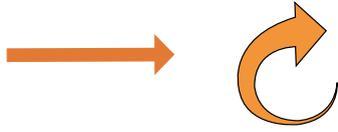


MLD 右下肢 (マッサージ)

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』（右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。



MLD 右下肢前処置



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体の右側の道を作る 【ずらす】
(ア) 5～8回
右わきの下と右あしの付け根の間を約5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体の右側の道を作る 【ずらす】
(イ) 5～8回
5等分した(ア)のひとつ下(イ)、右わきの下に向かって行います



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



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



④体の右側の道を作る 【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)右わきの下に向かって行います



④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



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



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



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



⑤右の下腹部 【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
 た来た部分を(ウ)→(イ)→(ア)と戻るよ
 うに数回なでていきます



⑥右のおしり 【ずらす】
 (ア) 5～8回
 右のおしりを約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
 に向かって行います



⑥右のおしり 【ずらす】
 (イ) 5～8回
 3等分した(ア)のひとつとなり(イ)
 右わきの下に向かって行います



⑥右のおしり 【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)
 右わきの下に向かって行います



⑥右のおしり 【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 右下肢 (患肢マッサージ)



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。
右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



⑧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



⑧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



⑧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



⑧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



⑧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



⑧ふともも内側 【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



⑧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



⑧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



⑧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



⑧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方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等分して足首に近い(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



①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きます

※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足のうら 5～8回 【ずらす】

足のうらは、足の甲に向かって行きます

図のように半分に分けて行くと良いでしょう



MLD 右下肢後処置

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→体の右側の道
右の下腹部・右のおしり→体の右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右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>