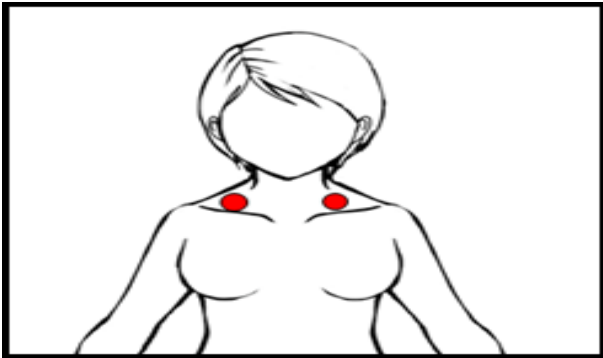


足のリンパマッサージ

足のリンパマッサージをする際、足のリンパを流すだけでなく、足から鎖骨のリンパの経路でリンパが密集する重要な部位をマッサージします。

①

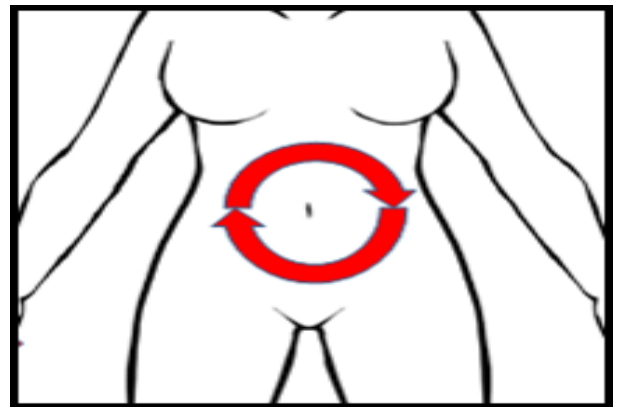
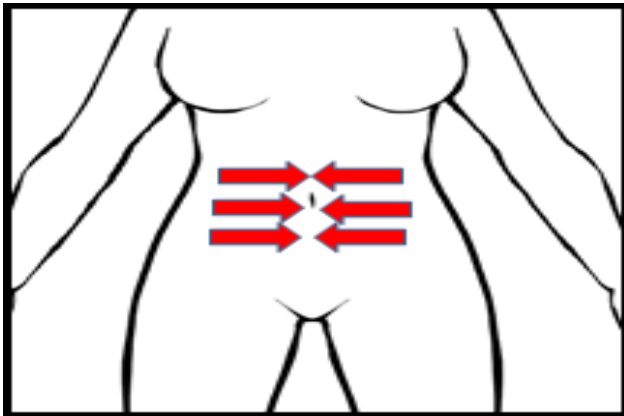
鎖骨リンパ節



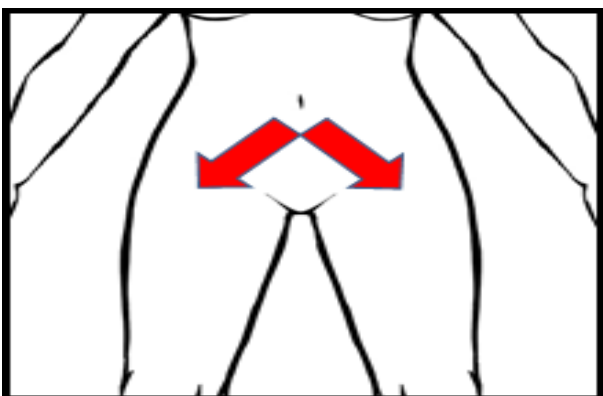
図の鎖骨の凹んでいる部分(鎖骨リンパ節)を、痛くない程度にグリグリと5秒ほど押しほぐします。

②

腹部リンパ節



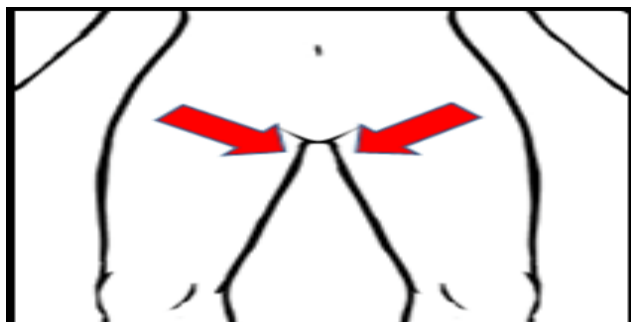
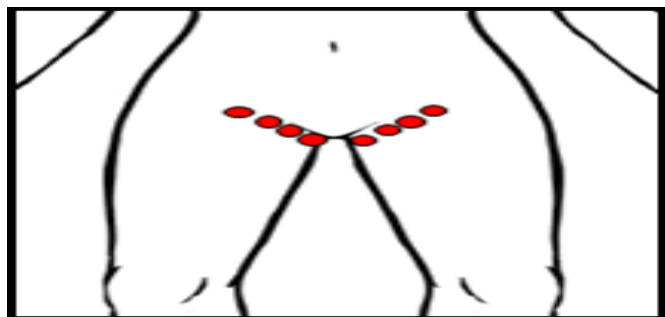
腹部の脂肪や皮をつかんでほぐしたり、円を描くように腹部を撫でるのを5セットほどします



腹部から足の付け根(鼠径リンパ節)に向けて5回ほど撫でます

③

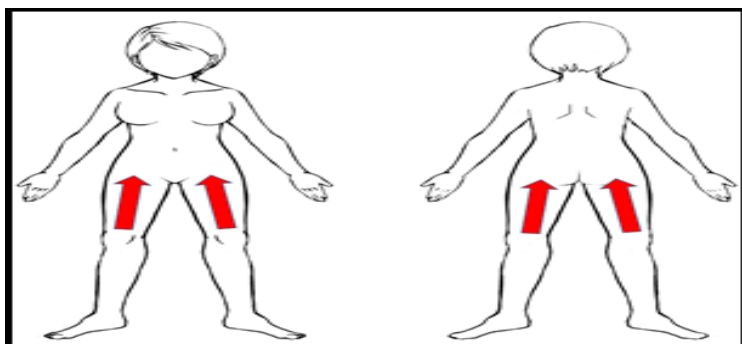
鼠径リンパ節



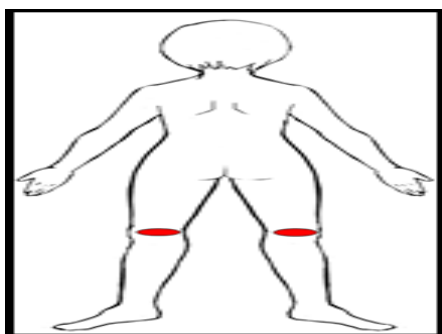
鼠径部にはリンパ節が密集しているため、図の○の箇所のように鼠径部の位置をずらしながら5秒ほど押しほぐし、また、鼠径部を外から内へと5回ほどさすります。

④

膝裏～太もも



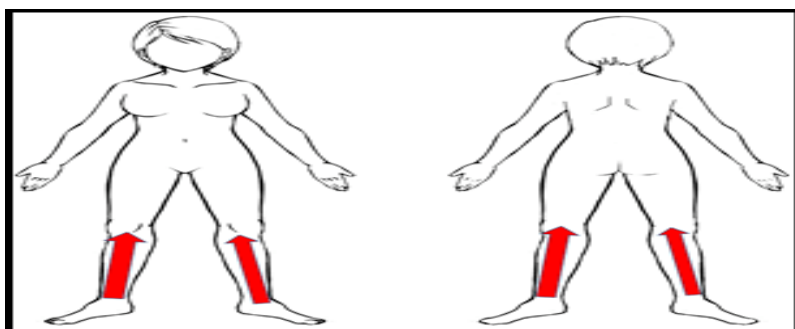
膝から鼠径部の範囲を、5回程両手で包み込むように太ももをなで上げます



膝裏も膝下リンパ節という重要なリンパ節があるので、ここもしっかり押しほぐしていきます。
まんべんなく5秒ほど指圧をします

⑤

ふくらはぎ



足首から膝にかけて、太ももと同じ要領で包み込むようになで上げます。