

自分でできる 第1回 リンパマッサージ

米原 恵理子

学校法人後藤学園
附属リンパ浮腫研究所 主任



①鼠径部のマッサージ



②大腿のマッサージ



③膝裏のマッサージ



④下腿のマッサージ



⑤足首のマッサージ

⑥仕上げのマッサージ

足のむくみを撃退!

足のリンパマッサージ手順

まずは準備運動

- 肩回し：肩を大きく、前後各5回ほど回します。
- 腹式呼吸：リラックスした状態でおへその下を膨らませるように、鼻から深く息を吸い、口からゆっくり息を吐きます。(3~5回)

それでは、やってみましょう!

足のリンパ液は足の付け根にあるリンパ節(鼠径部)に向かって流れているので、ゴール地点である鼠径部からマッサージ。①~⑥を両足とも各10回ほど、ゆっくり優しく行います。

- ①鼠径部に両手を重ねて、その場で内側に円を描くようにマッサージします。
- ②大腿(太もも)を3等分し、1→2→3の順に、鼠径部に向けてリンパ液を流します。両手で中央に親指、残り4本の指を側面に当て、手前にマッサージします。
- ③膝裏にもリンパ節が集まっています。膝裏の中央に両手を当てて、その場で円を描くように念入りにマッサージします。
- ④下腿(膝から足首)も②と同様に3等分し、1→2→3の順に、両手で鼠径部に向けてリンパ液を流します。
- ⑤足首周辺をマッサージ。くるぶしやアキレス腱のへこみ部分が特にむくみが出やすいので、これらの部分に両手を当てて、その場で円を描くように行います。
- ⑥仕上げに、足先から鼠径部に向けてリンパ液を流します。

「リンパ」と「むくみ」

私たちが飲食物から摂取した水分は、血液とともに動脈、毛細血管を経て、体の隅々まで酸素や栄養を運びます。その後、水分の大部分は体内の老廃物などとともに毛細血管に戻り、静脈へと流れ込みます。

私たちの体には、血管と同じように「リンパ管」が網の目のように張り巡らされています。静脈に戻らなかった水分は、リンパ管で回収され、

再び静脈へ戻されます。そして、主に腎臓でろ過され、不要なものは尿として排出されます。この循環がうまくいかずに、体に水分が過剰にたまった状態を「むくみ」といいます。

「リンパ(リンパ管・リンパ節)」には2つの大きな働きがあります。

- ・リンパ管：体の中でいらなくなった老廃物や水分を回収する。
- ・リンパ節：外から入ってきたウイルスや細菌が、体の中を巡らないようにフィルターにかける。

リンパ管のポンプ機能として、大きな役目を果たしているのは筋肉です。足を動かすと筋肉が収縮して、リンパ管内の水分を送り出します。また、腹式呼吸、血流、胃腸の蠕動運動などもリンパの流れを促します。

あまり足を動かさず、同じ姿勢で長時間いると、リンパ管内の水分がたまって足がむくんでしまいます。老廃物がたまり免疫機能が低下してしまうので、疲れやすくなり、肌荒れ、肩こり、冷えなども引き起こします。

マッサージのポイント

皮膚の表面のリンパ管に優しくアプローチして、リンパ液の流れを良くすることで、体調も向上します。

足のむくみを解消するには、上半身(身体の深部)を動かすことから始めます。上半身にある大本のリンパ管の流れを良くすると、足のリンパ液の流れも改善します。おなかと鼠径部(足の付け根)にはリンパ管が合流する大きなリンパ節があるの

で特に丁寧にマッサージしましょう。その後、足のマッサージに入ります。

〈注意点〉

- 皮膚に直接手のひらを当て、ゆっくり軽くなる程度の強さで。
- 圧の加減は、台所用のスポンジの凹凸に手を置き、ゆっくり沈めたときに凹凸が平らになるくらい。
- むくみが病気の兆候の場合もあります。内臓や静脈の病気によるむくみがある方、何らかの病気の既往がある方、体調に異変を感じて

いる場合などは、マッサージを行う前に医師に相談しましょう。

- お風呂あがりなど血行が良いときに、リラックスして行うと効果的。

よねはら えりこ



はり・きゅう・あん摩
マッサージ指圧師。
大学卒業後、学校法人後藤学園東京衛生学園専門学校で東洋医学を学ぶ。医療リンパドレナージュセラピスト、NPO日本医療リンパドレナージュ認定教師、リンパ浮腫療法士。現職では、リンパ浮腫の治療とケア、教育に携わっている。