
元気になる!! リンパ体操



あわーず東京
訪問看護リハビリステーション



- ・ むくみの軽減
- ・ だるさ、痛み、しびれの改善
- ・ 関節が動かしやすくなる
- ・ 精神安定

◎ 免疫促進



リンパ体操の目的と注意

【目的】

リンパの流れを活性化させることにより身体のリフレッシュと心のリラクゼーションを目指します。

【注意】

ゆっくり、やさしく無理のない範囲で行う。

【順序】

心臓に近い所から抹消に向かっていく運動。



リンパ体操の運動

【リンパ体操は以下の15の運動からできています。】

- 1 肩回し運動
- 2 首のリンパを流す運動
- 3 脇のリンパを流す運動
- 4 肘のリンパを流す運動
- 5 手のグーパー運動
- 6 手首の上下運動
- 7 肘の曲げ伸ばし運動
- 8 腕全体の開閉運動
- 9 複式呼吸
- 10 足の付け根のリンパを流す運動
- 11 膝の裏のリンパを流す運動
- 12 足の指グーパー運動
- 13 足首の上下運動
- 14 膝の曲げ伸ばし運動
- 15 足全体の曲げ伸ばし運動

※運動は、左右同時に行うもの以外は原則 右側から開始します。



リンパ体操 上肢編



YouTube URL https://youtu.be/jWVBoZSw_WM

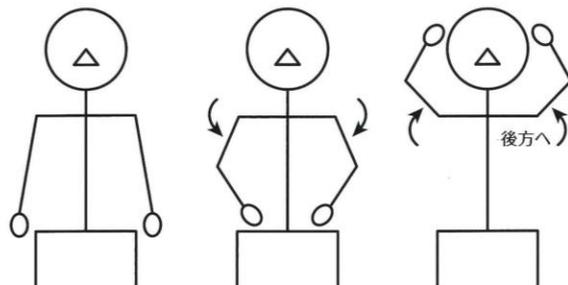


あわーず東京
訪問看護リハビリステーション



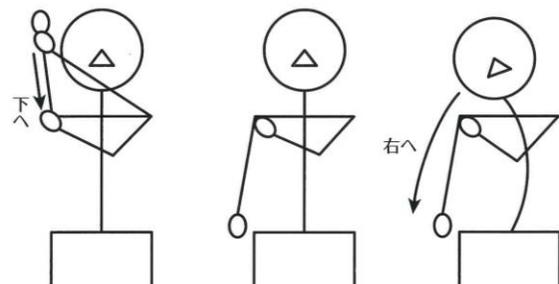
リンパ体操①

1. 肩回し運動(10回)



肩をゆっくり大きく後へまわす。

3. 脇のリンパを流す運動(左右10回ずつ)

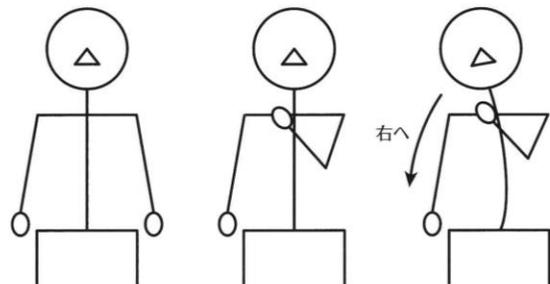


左手を右手にそえて下におろす。

左手を右脇の下にあてる。

重心を右へ移動しながら。

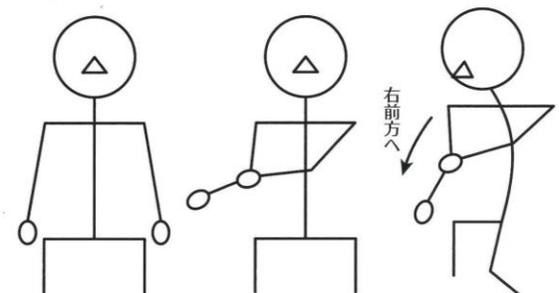
2. 首のリンパを流す運動(左右10回ずつ)



左手を右の首の鎖骨のくぼみにあてる。

重心を右へ移動しながら。

4. 肘のリンパを流す運動(左右10回ずつ)



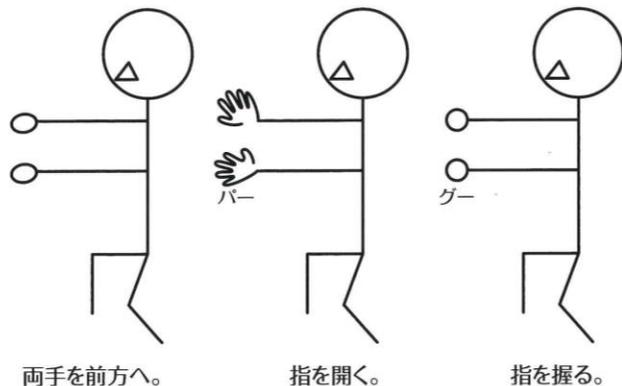
左手を右肘の曲がる所にあてる。

重心を右前方へ移動しながら。

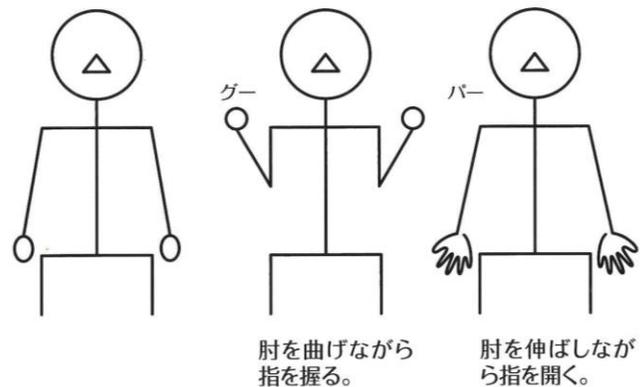


リンパ体操②

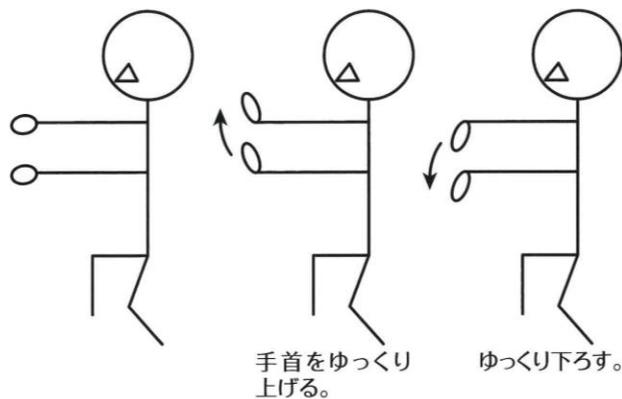
5. 手のグーパー運動(左右同時8回)



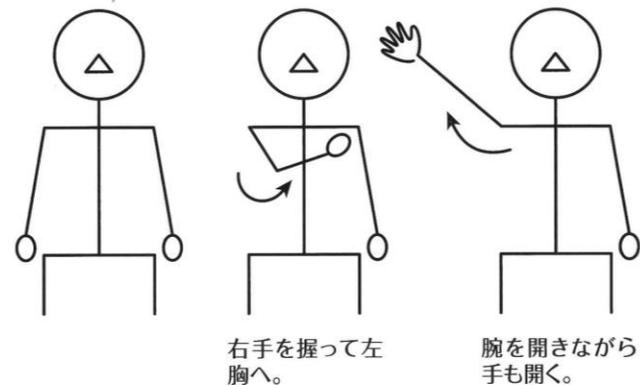
7. 肘の曲げ伸ばし運動(左右同時8回)



6. 手首の上下運動(左右同時8回)



8. 腕全体の開閉運動(左右8回ずつ)



リンパ体操 下肢編



YouTube URL <https://youtu.be/MKOtg5jIRFQ>

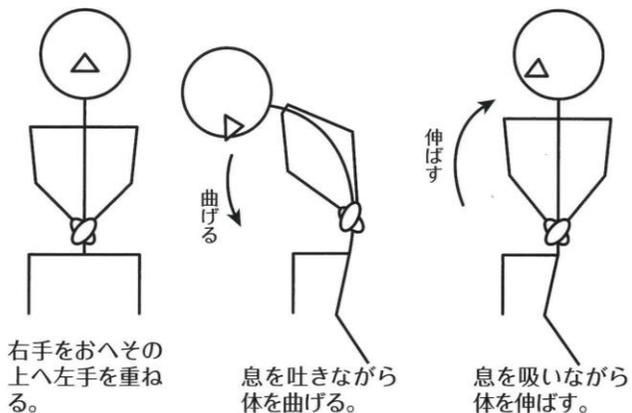


あわーず東京
訪問看護リハビリステーション

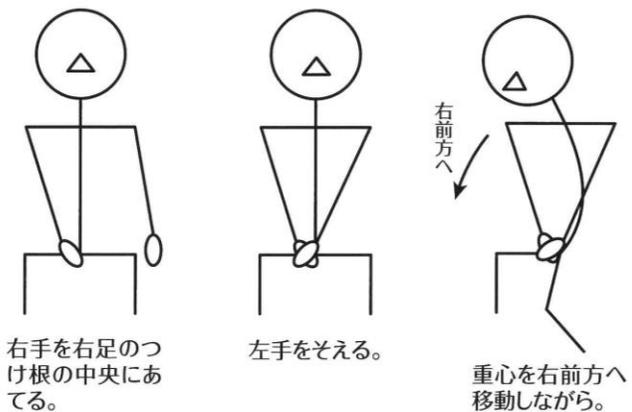


リンパ体操③

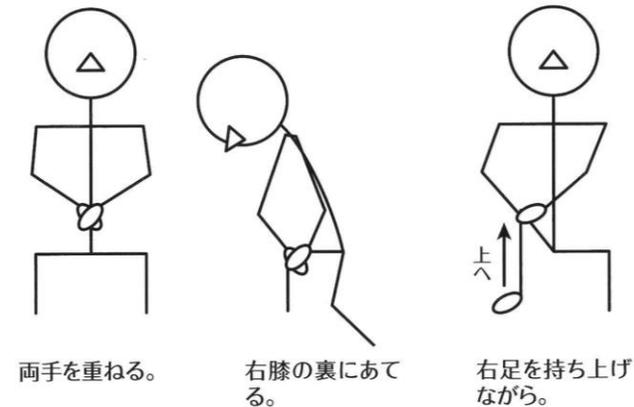
9. 腹式呼吸(8回)



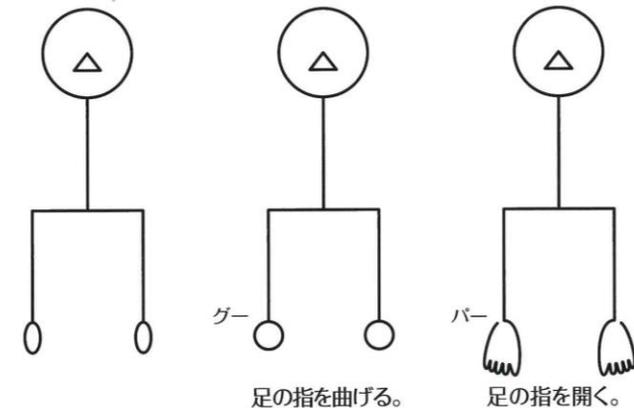
10. 足の付け根のリンパを流す運動(左右10回ずつ)



11. 膝の裏のリンパを流す運動(左右10回ずつ)

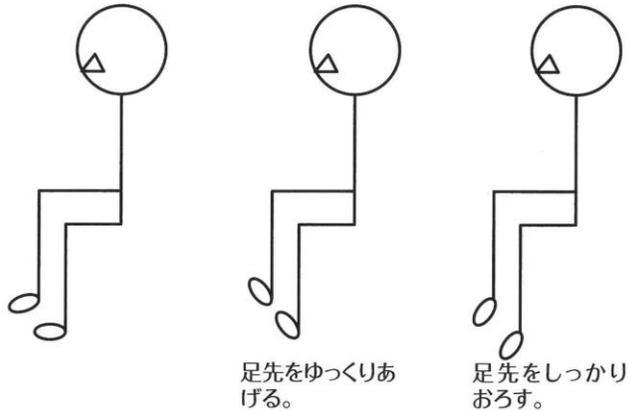


12. 足の指グーパー運動(左右同時:8回)

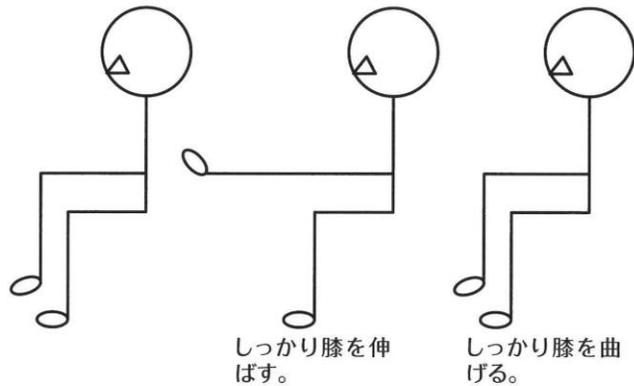


リンパ体操④

13. 足首の上下運動(左右同時:8回)



14. 膝の曲げ伸ばし運動(左右8回ずつ)



15. 足全体の曲げ伸ばし運動(左右8回ずつ)

