

## リンパ浮腫（腕のむくみ）治療と予防

☆ マッサージ開始以前の準備運動

① 肩回しを 10 回

② 腹式呼吸を 5 回（鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり口笛を吹くように息を吐く）行いましょう。

☆

☆ リンパ浮腫のマッサージは体の中心部から順番に体の中心に向かってゆっくりやわらかく行います。

☆ 1 日 2 回から 3 回（朝、昼、夕）各 15 分～20 分くらいが適当です。

☆ 入浴中・入浴後などは体が暖まり、より効果的です。