

5歳
若返る

からだのお手入れ講座

リンパマッサージをやってみよう

NPO 法人日本セラピー普及会

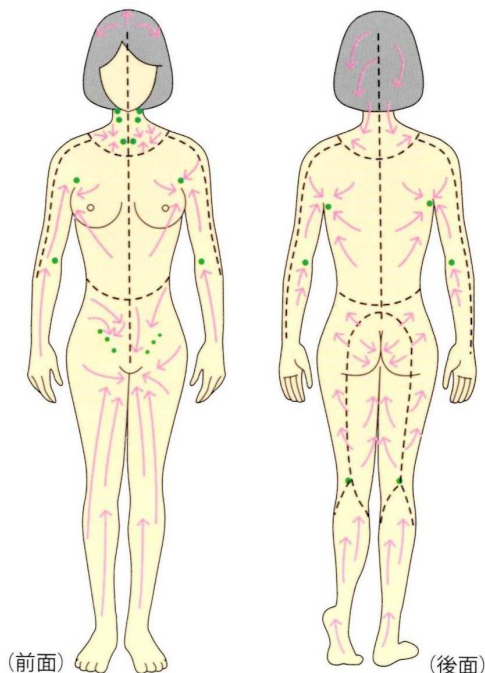
リンパってなに？

- ① 言葉の意味を確かめましょう
リンパ液、リンパ管、リンパ節、リンパ球
- ② リンパは身体の下処理システムであり、
浄化システムです。
- ③ 「行き」は血液、「帰り」はリンパ液。
リンパの流れを理解しましょう。
⇒リンパ分水嶺

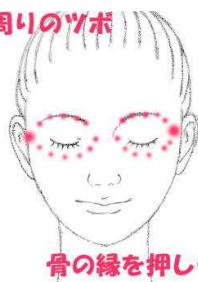
リンパが詰まる原因

- ① 冷え、緊張
 - ② 手術などでリンパ節を切除
 - ③ 運動不足
- ※コリとはリンパが詰まった状態。
むくみはリンパがとどこおった状態。

痛い痛いのとんでけ！

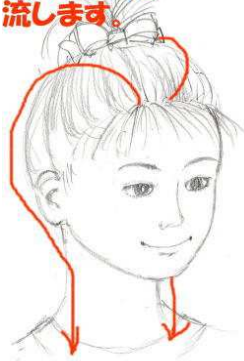


目の周りのツボ



骨の縁を押します。

頭のリンパを
流します。



これだけは覚えよう！

- ① リンパマッサージ3つの技法 なでなで こねこね もみもみ
- ② リンパの流れの方向を覚えれば簡単。
- ③ リンパ管の70%は皮膚表面に近いところにあります。

皮膚を守るためクリームかオイルを使いましょう。(保湿にも効果的)
マッサージの後は温かい水分をたっぷり摂って、おしっこをたくさん出しましょう。

お問合せ

NPO 法人日本セラピー普及会
(施術室 優しい手)

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1
TEL/FAX 0229(32)5473
e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp