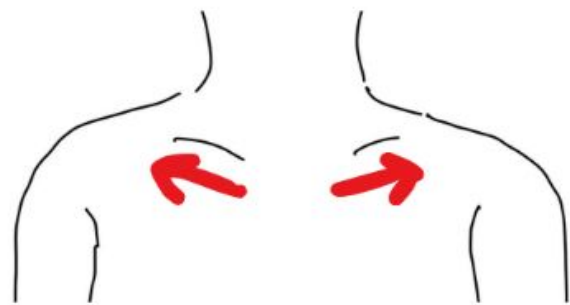


リンパマッサージ方法

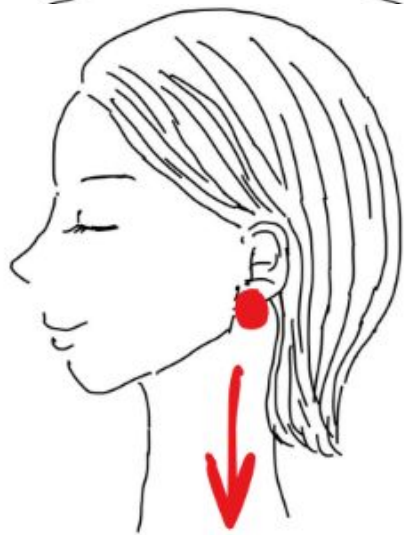
- リンパは皮膚と血管の間にあるため、力を入れて流さなくて良いです。
- リンパマッサージは、各工程すべて一方向へ向かって流します。
- 各工程5回ほど行ってください。



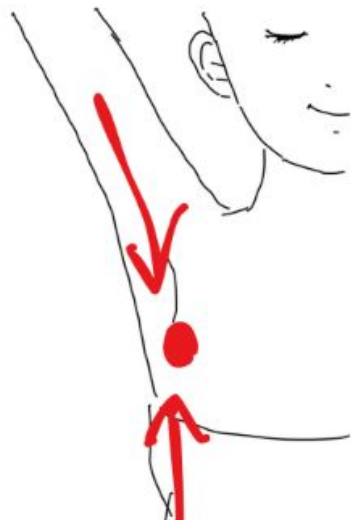
リンパの最終的な出口となる鎖骨リンパ節を内側から外へ流す。



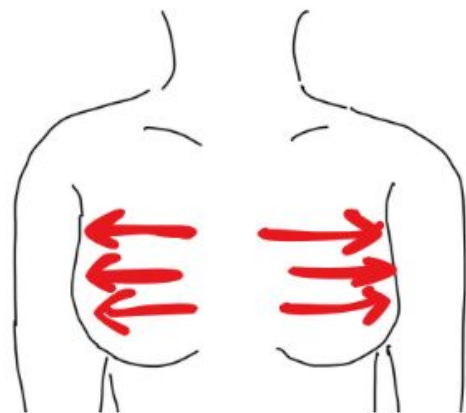
口元から耳の周りにある耳下腺リンパ節へ向かって流す。



耳下腺リンパ節から鎖骨リンパ節へ向かって流す。



腕を上げ、二の腕から脇の下にある腋窩
(えきか)リンパ節に向かって流す。
その後、脇腹から腋窩リンパ節に向かっ
て流す。



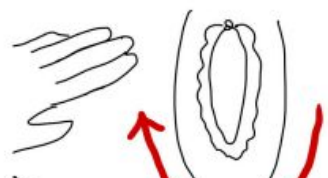
両胸を中央から横に向かって流す。

※冷えやリンパの詰まりが癌の原因とな
るので、ケアをすることで乳癌予防にも
なります。

会陰マッサージ方法



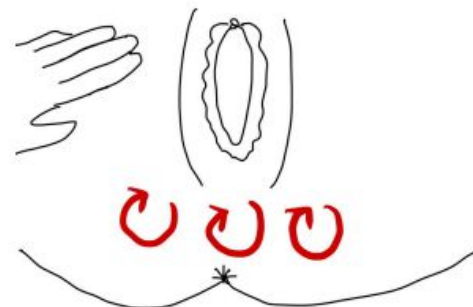
指1~2本を使い、膣の周りをUの字にマッサージをする。



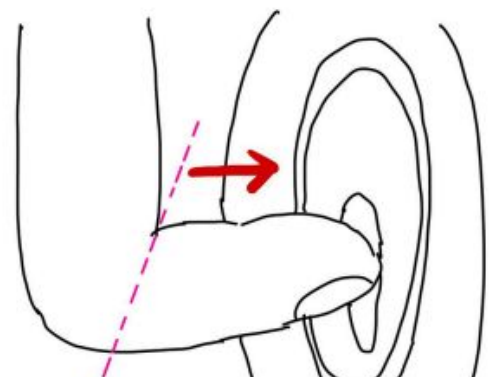
硬い部分があれば摘んで柔らかくマッサージをする。



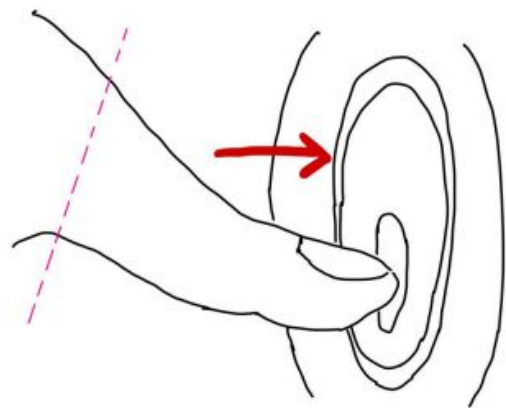
会陰をクルクルと円を描くように、3箇所マッサージをする。



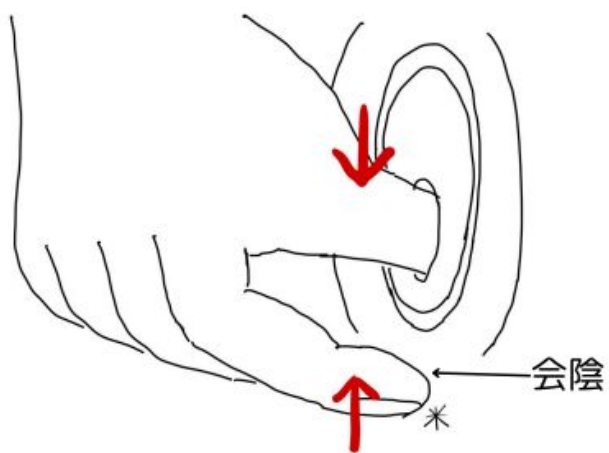
膣内マッサージ方法



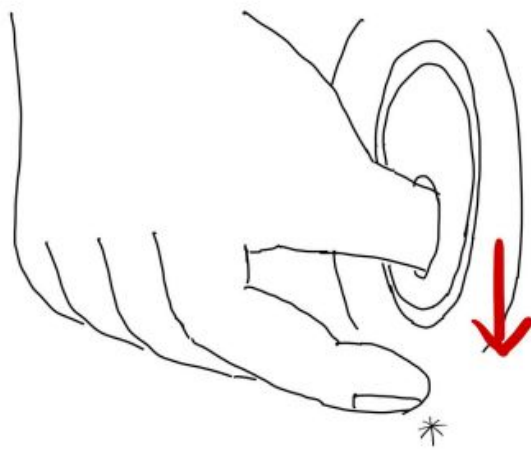
人差し指にオイルを塗り、第一関節から第二関節くらいまでゆっくり入れて、お腹側の膣壁を優しく押しながらマッサージをする。



親指にオイルを塗り、肛門側の膣壁に指の腹が当たるようにして第一関節から第二関節くらいまでゆっくり入れる。



人差し指を会陰に置き、親指と挟むようにして揉みほぐす。



肛門側の腔壁も親指で優しく押しながらマッサージをする。