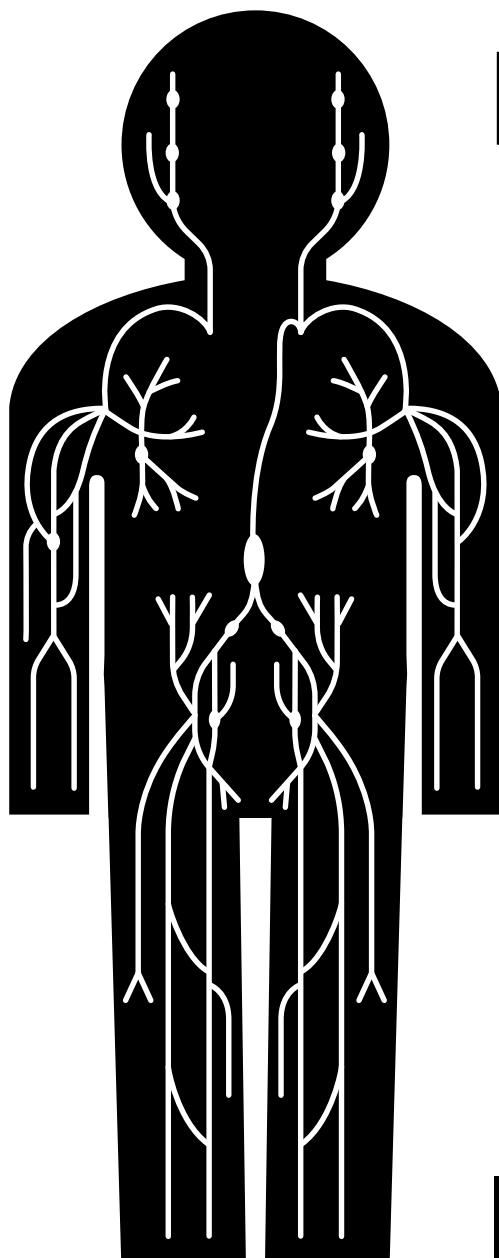


リンパ

取扱説明書

品番: SOTM-044

保管用



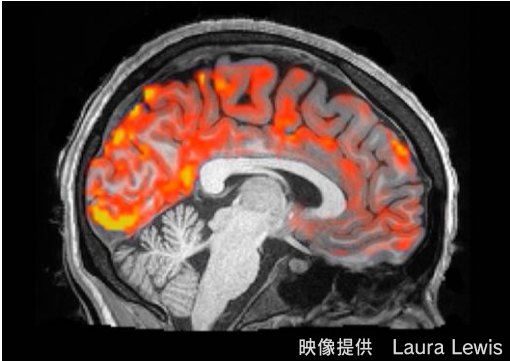
2023年6月22日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

健康と美の鍵を握るリンパ

Point ▶ 近年 世界的に注目を集める「リンパ」

近年リンパの研究が進み、リンパが **アルツハイマー病、緑内障、腸炎、心疾患、骨折の治癒** など私たちの健康に深く関係していることが分かってきました。



映像提供 Laura Lewis

(左) 赤い波は、**睡眠中に脳のリンパが流れ老廃物を洗い流している様子。**
この働きが衰えるとアルツハイマー病につながる可能性が報告されています。

リンパの役割は体の下水道 & 免疫の要

リンパが健康と美に深く関わる理由は、その**役割**にあります。



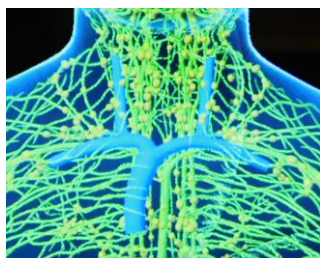
☆リンパの流れ：**全身に網目状に張り巡らされ、**

スタート → **ゴール**
全身の末端 → **鎖骨の下** の**一方向**に流れます。
(頭や手足の先)



★役割① 体の下水道

「**リンパ管**」が全身の細胞から**不要な水分**や**タンパク質・脂質**など大きな**老廃物**を回収。※水分は血管にも回収されます
老廃物はリンパ管を通る間に主に白血球に分解されて、**きれいな状態で鎖骨の下の静脈**に合流します。



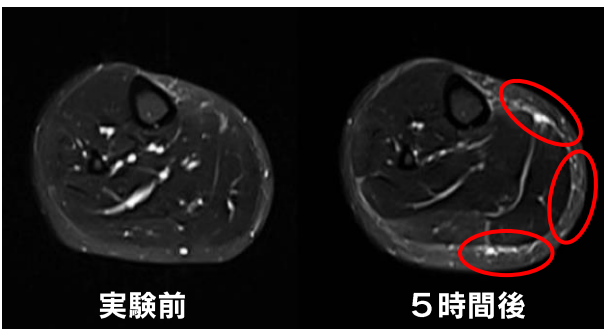
★役割② 免疫の要

「**リンパ節**」(左図のところどころにある黄色の粒)で体の中に入ってきた病原菌などをせき止め、**免疫細胞で攻撃**します。
(風邪をひいて「**リンパが腫れる**」のは免疫が働いている証拠)

リンパの渋滞はむくみを引き起こす

Point ▶ むくみの正体は“回収できない水分”

5時間立ち続けてむくんだ足をMRIで撮影すると…



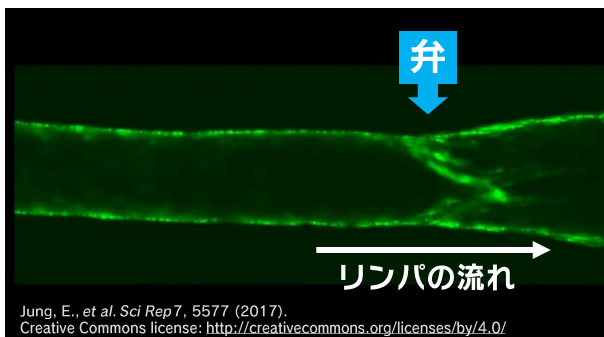
足の外側の組織が太くなり
白い部分が増えた



水分が
体の組織にたまった状態

なぜむくむ？リンパは滞りやすいシステム

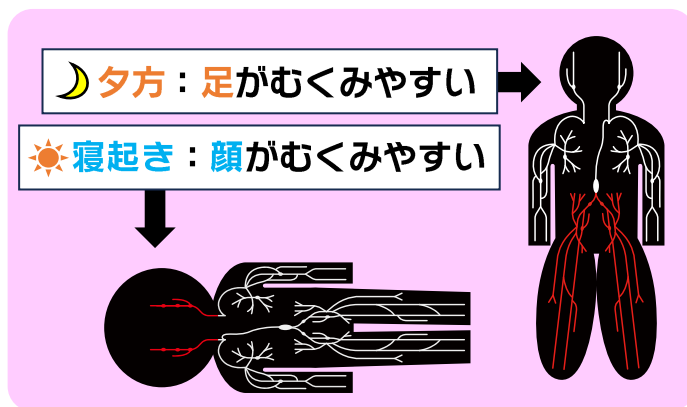
血液はポンプとなる**心臓**によって速く流れるのに対し
リンパは、**弁**と周りにある**筋肉**によってゆっくりと流れます。



歩くなどして**筋肉**が動くと
リンパ管の中の液体が動き、それが
逆流しないよう**弁**が食い止めます。
主に周りの筋肉の動きに頼るため、
ゆっくりとしか進まないのです。

血液は全身を**40秒ほど**で一周するといわれるのに対し、
リンパは足先から鎖骨まで**数時間**かかるといわれています。

流れの遅い**リンパ**は**重力**に弱く、
立ちっぱなし、座りっぱなしだと
すぐに**渋滞**を起こします。
すると、体にたまった**水分**が
回収されにくくなり、
むくみが起きるのです。



※むくみはリンパだけでなく 血管、心臓、腎臓、代謝疾患に由来することもあります

リンパはやさしく 鎖骨に向かって一方向に流す！

Point ▶ リンパケアの“力加減”と“方向”

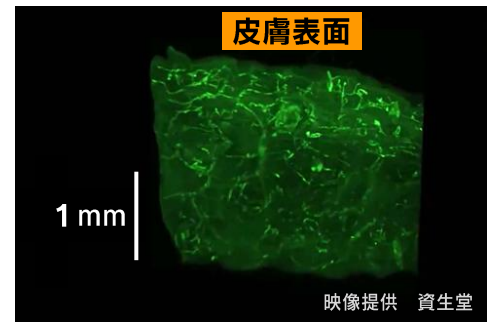
リンパを流すポイントは2つ、

- ① “やさしくなでる” くらいの弱い力で、※強い力は不要
- ② リンパが流れる方向（末端→鎖骨）に流す

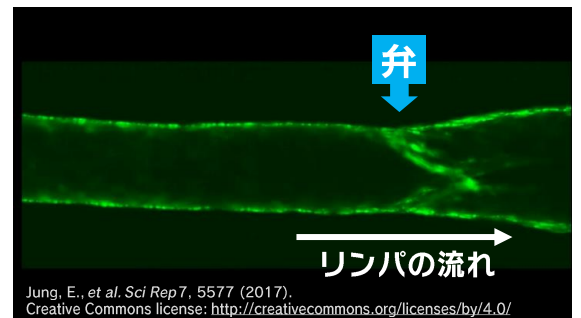
どうして？ “正しいリンパの流し方”

- ① “やさしくなでる” ので十分なのは、リンパ管が皮膚の表面ギリギリまで張り巡らされているからです。

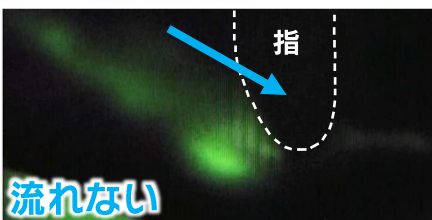
（右）緑色の線が全てリンパ管



- ② “リンパが流れる方向に流す” のはリンパ管には2～3mm間隔で逆流を防ぐ弁があり、その方向にしか流れないからです。



「リンパ浮腫」の治療でリンパを流す現場を見せてもらおうと…



リンパの流れの方向に沿ってなでると流れますが、
逆方向になでると**流れません！**

むくみ解消に！

5分で自分でできる！ リンパよしよしケア

監修：リンパ浮腫療法士 佐藤佳代子さん

寝起きの顔も！

目ぱっちり！



フェースラインくっきり！



パンパン足も！

靴下の跡も！



足の体積減少！



力加減のポイント “よしよし”



☆ **スポンジの山が少しへこむ程度**
やさしく ゆっくり動かす

☆ **せっけん 化粧水 乳液**などをつけると
手が肌に密着して効果UP！

ふだんの入浴やスキンケアと
合わせて行うのがオススメ

むくみ解消に！

5分で自分でできる！ リンパよしよしケア



顔のリンパケア



注意

甲状腺異常・高血圧・顔にリンパ浮腫の可能性がある方は医師に相談してください

その1 鎖骨（ゴールから渋滞を解消！）

① 肩回し 前から後ろへ 4回



② 鎖骨のくぼみに手を密着させ
円を描くように動かす 4回

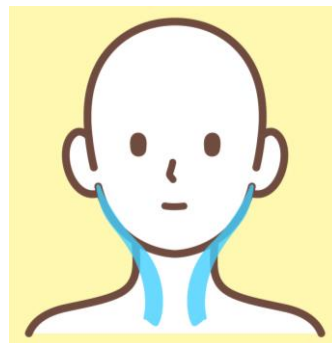


その2 耳のリンパ節

① 耳を人さし指と中指で挟んで
手を密着させ
円を描くように動かす 4回



② 耳から鎖骨へ流す 1回



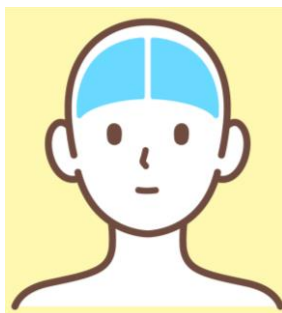
5分で自分でできる！ リンパよしよしケア

その3 顔

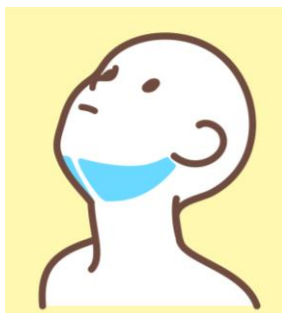
① **ほお**に手のひらを広めに密着させ
鼻から耳へなでる **4回**



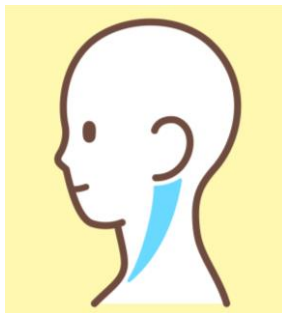
② **額**に手のひらを広めに密着させ
額から耳へなでる **4回**



③ **あごの下**に親指の腹をあて
あごのラインに沿ってなでる **4回**

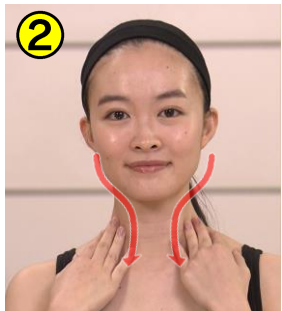
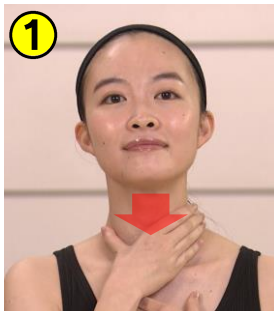


④ **耳から鎖骨へ**流す **1回**



その4 首

① **全体を上から下**になでる **4回**



② **耳から鎖骨へ**流す **1回**

むくみ解消に！

5分で自分でできる！ リンパよしよしケア



足のリンパケア



注意

心不全、急に片足が腫れた方、足にリンパ浮腫の可能性のある方は医師に相談してください

その1 鎖骨（顔のときと同じ）

① **肩回し** 前から後ろへ **4回**



② **鎖骨のくぼみ**に手を密着させ
円を描くように動かす **4回**

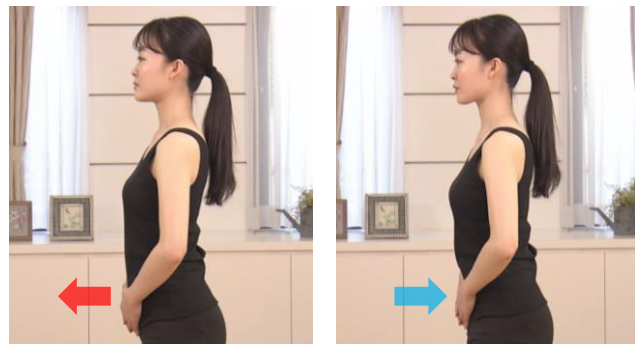


注意

甲状腺異常・高血圧の方は
「肩回し」だけにしてください

その2 腹式呼吸（下半身のリンパを吸い上げる）

鼻からゆっくり吸って
口から細く長く吐く **4回**



その3 足の付け根のリンパ節

手を密着させて
円を描くように動かす **4回**

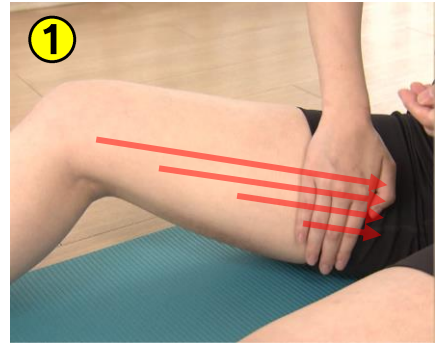


ここからは足を横にして行くと
重力の影響を減らしてリンパが流れやすくなります◎

5分で自分でできる！ リンパよしよしケア

その4 ▶ 太もも

- ① 内側を ひざから付け根へなでる
はじめは付け根の近くから
徐々に距離を増やす 一連を4セット



- ② 外側から内側を通って付け根へ流す
はじめは付け根の近くから
徐々に距離を増やす 一連を4セット



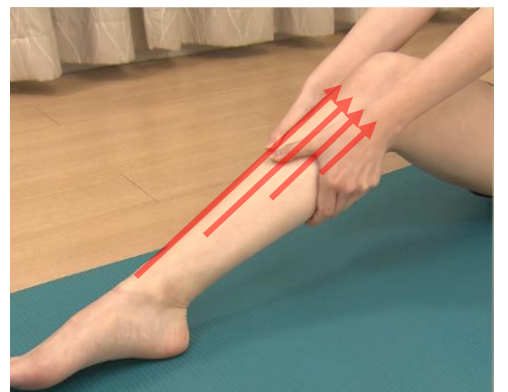
その5 ▶ ひざ裏のリンパ節

- 手を密着させて
円を描くように動かす 4回



その6 ▶ ふくらはぎ

- 足首からひざへなでる
はじめは付け根の近くから
徐々に距離を増やす
一連を4セット

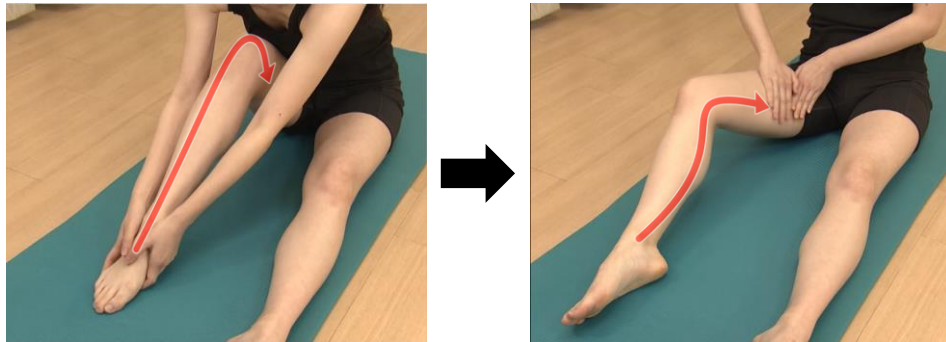


むくみ解消に！

5分で自分でできる！ リンパよしよしケア

その7 全体を流す

最後に **足先から付け根へまんべんなく流す 4回**



注意

むくみはリンパだけでなく

血管・心臓・腎臓・代謝疾患に由来することもあります

心不全・腎不全など**危険な病気が隠れている**こともあるので

●**急なむくみ**

●**痛みや息苦しさを伴う** などの場合は
お近くの医療機関を受診してください

代表的な血管由来のむくみ [はこちら](#)



危険なむくみの見分け方 [はこちら](#)



ほかにも！リンパの流れをよくする方法

☆**水を飲む** (腎臓・心臓などに疾患のある方は医師に相談してください)

☆**全身の筋肉を動かす**…**肩回し**、**腹式呼吸**、**そしゃく**、**運動**など

☆**睡眠中に脳**のリンパが流れる

保ショー書

品名 リンパのトリセツ (SOTM-044)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

七ッ

保ショーいただけますか？

リンパ⁰とかけまして
読めつらいしーヌの競馬と
かけます
その心は
どちらをかんが大事でしょう

あしたが変わるトリセツショー



保ショー書

品名 リンパのトリセツ (SOTM-044)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

三木 昂生

保ショーいただけますか？

今日から僕の顔、体が
変わります！
ありがとうございます！

あしたが変わるトリセツショー

