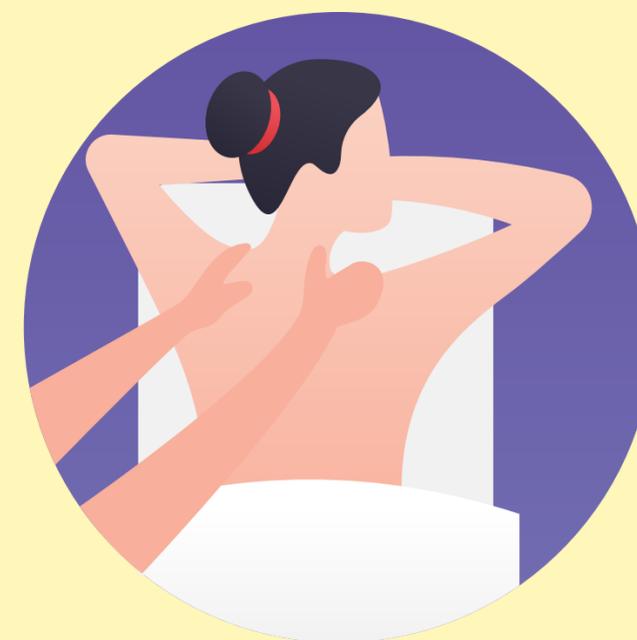


戻らない秘密を公開

# 小顔矯正に活用できるリンパテクニク



# リンパドレナーージュとは？

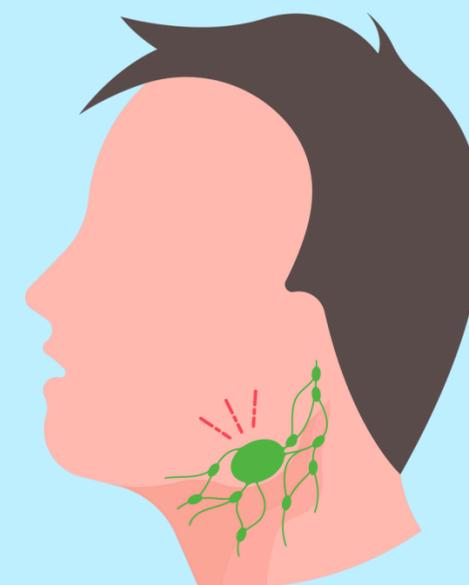
リンパドレナーージュ：リンパ排出

リンパの流れを徒手的および運動などで良くすること



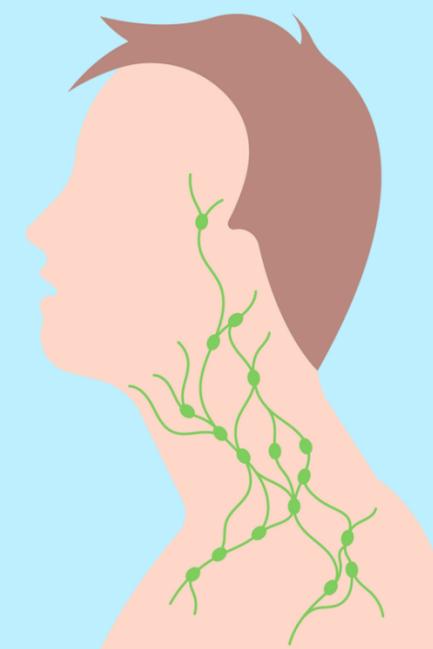
## リンパの役割

**リンパ液**：水や電解質、代謝によって細胞から吐き出される老廃物と毛細血管から滲み出たタンパク質からなる



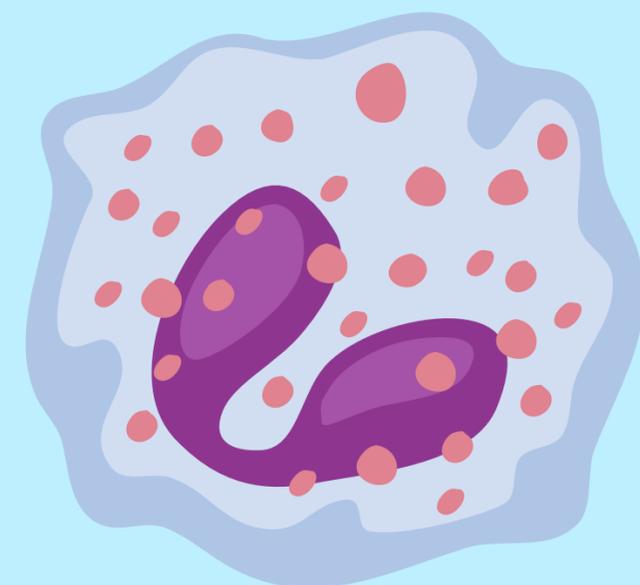
## リンパの役割

**リンパ管**：毛細血管から滲み出た組織液をリンパ管を通して吸収する。心臓までの一方通行であるため、筋肉や呼吸などの外圧によって収縮しながら流れる。



## リンパの役割

**リンパ節**：細菌やウイルスを攻撃する  
免疫機能だけでなく有害物質を破壊し  
食べ尽くす浄化機能がある。



# リンパの流れが悪くなると・・・

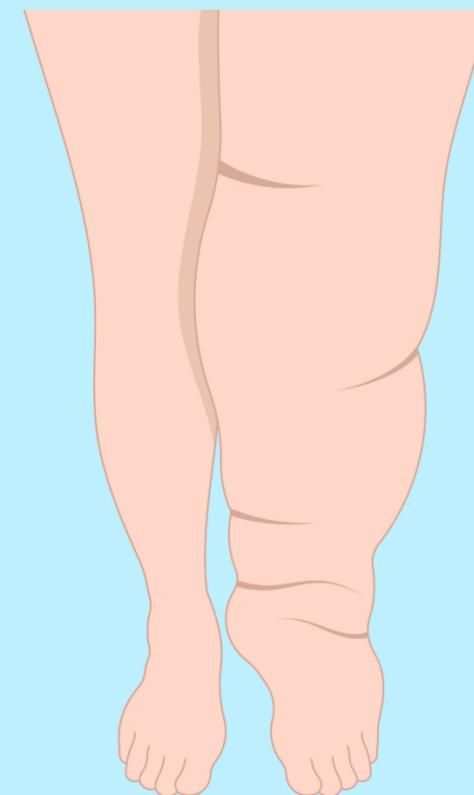
リンパの流れが悪くなると

→ 組織にうっ帯と浮腫

→ 細胞外環境に物質代謝産物の蓄積

→ 細胞の代謝を下げる

→ 機能障害や疾患



# リンパの流れが悪くなると・・・

## < 機能障害・疾患 >

- ①筋肉の活動低下、筋組織の緊張亢進
- ②結合組織、筋膜の緊張
- ③内臓系の機能低下、免疫系への負担
- ④自律神経系への障害



# リンパの流れ

<リンパの流れのメカニズム>

①骨格筋の収縮

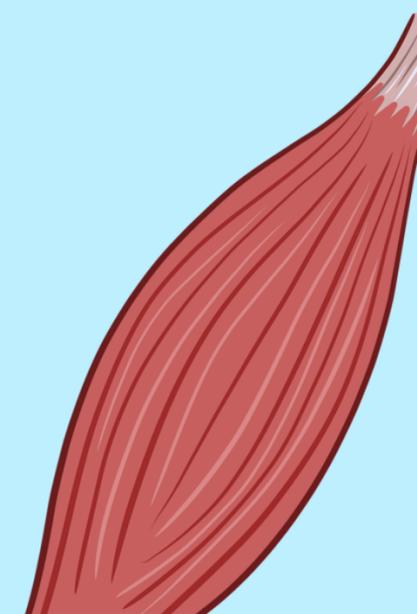
②呼吸によるリンパポンプ

③平滑筋の規則的な収縮

# リンパの流れ

## <リンパの流れのメカニズム>

- ① **骨格筋の収縮**：骨格筋の収縮により  
リンパ管が圧迫され心臓へ押し出される



# リンパの流れ

## <リンパの流れのメカニズム>

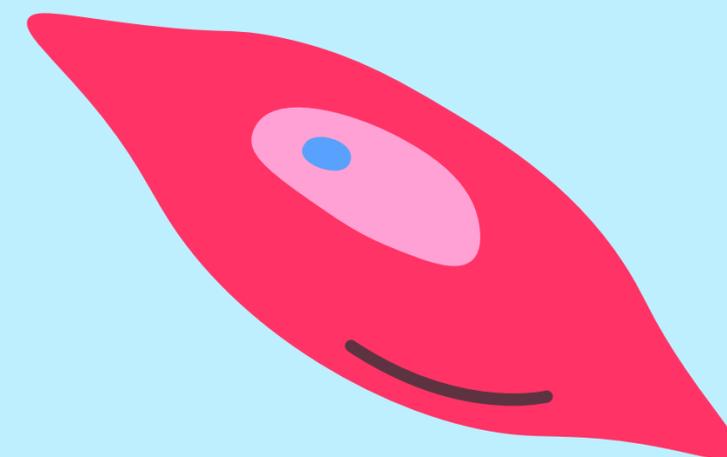
②呼吸によるリンパポンプ：胸の筋肉の収縮と弛緩が  
胸郭内の圧力変化を生じさせ  
圧力変化により流れを作る



# リンパの流れ

<リンパの流れのメカニズム>

③ **平滑筋の規則的な収縮**：リンパ管の周囲の平滑筋  
(内臓) により流れを作る



# リンパのポイント

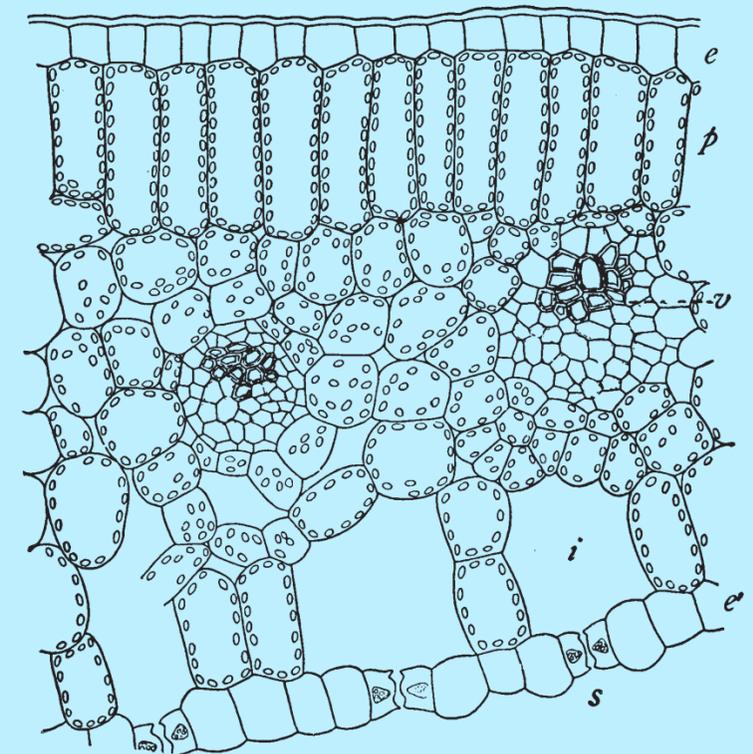
①細胞間液

②リンパ液

③血流循環

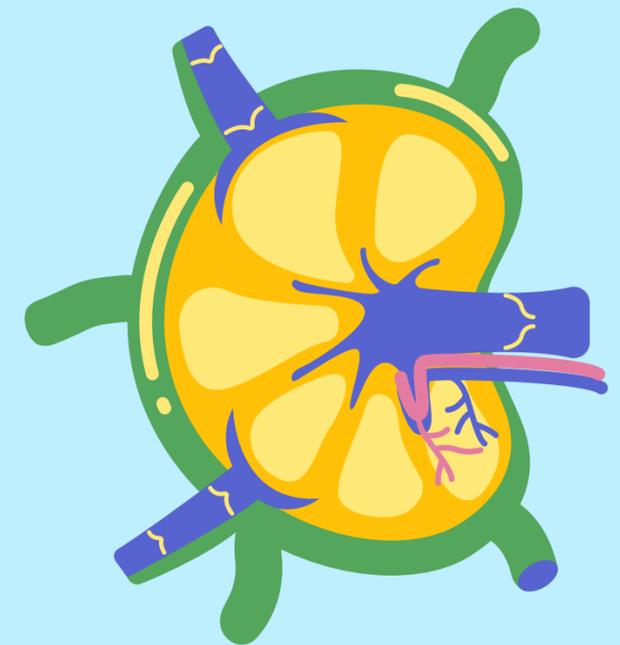
# リンパのポイント

- ① **細胞間液**：毛細血管血液から組織に漏れ出した血漿。  
細胞に酸素や栄養素を渡す役割



# リンパのポイント

- ② **リンパ液**：細胞間液を毛細リンパ管が吸収したもの。  
血漿＋白血球で構成  
細胞間液の10%がリンパ液で  
毛細リンパ管に吸収される。



# リンパのポイント

③**血流循環**：静脈の血流が低下すると、細胞間液の入れ替えが出来にくくなるため、リンパ管に流れるリンパ液が増える。流れがゆっくりのため、吸収できないと浮腫になる。



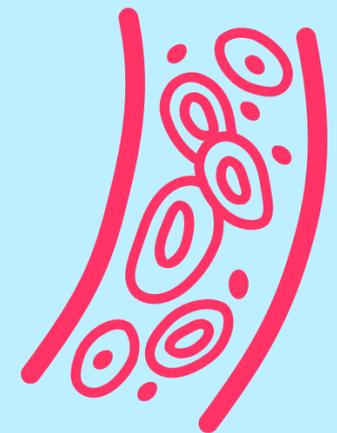
# リンパ循環の仕組み

1日に20Lのリンパ液が毛細血管の隙間から組織との間で濾過される。

毛細血管→リンパ管→集合リンパ管→心臓

右腕から右側半分の頭と胸：右リンパ本管→右鎖骨下静脈

上以外：胸管→左鎖骨下静脈



# リンパテクニクスの禁忌

- ①未治療の悪性腫瘍
- ②発熱を伴う急性炎症
- ③血栓症
- ④非代償性心不全

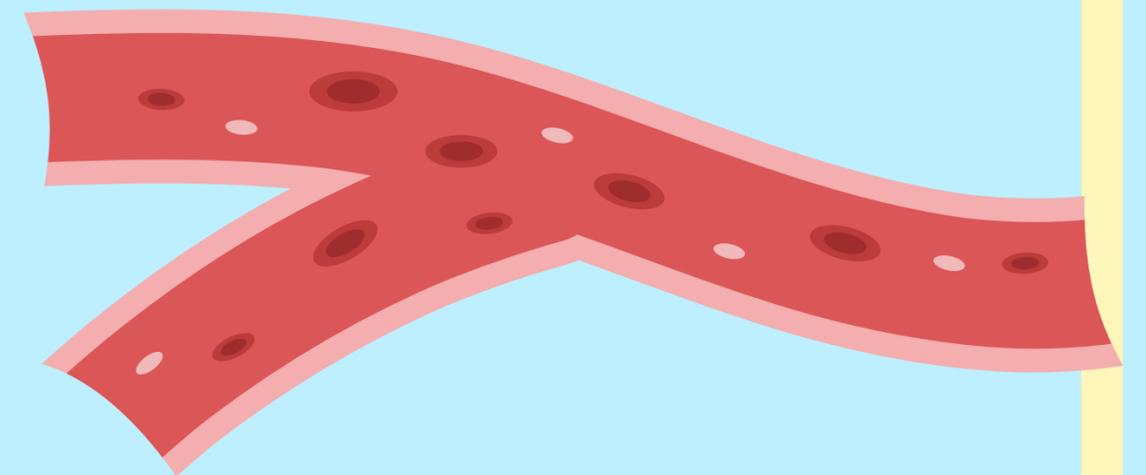


# リンパアプローチ

- ①血流アプローチ
- ②隔膜アプローチ
- ③第1肋骨・鎖骨アプローチ
- ④主要リンパ節
- ⑤粗大筋のアプローチ

# リンパアプローチ

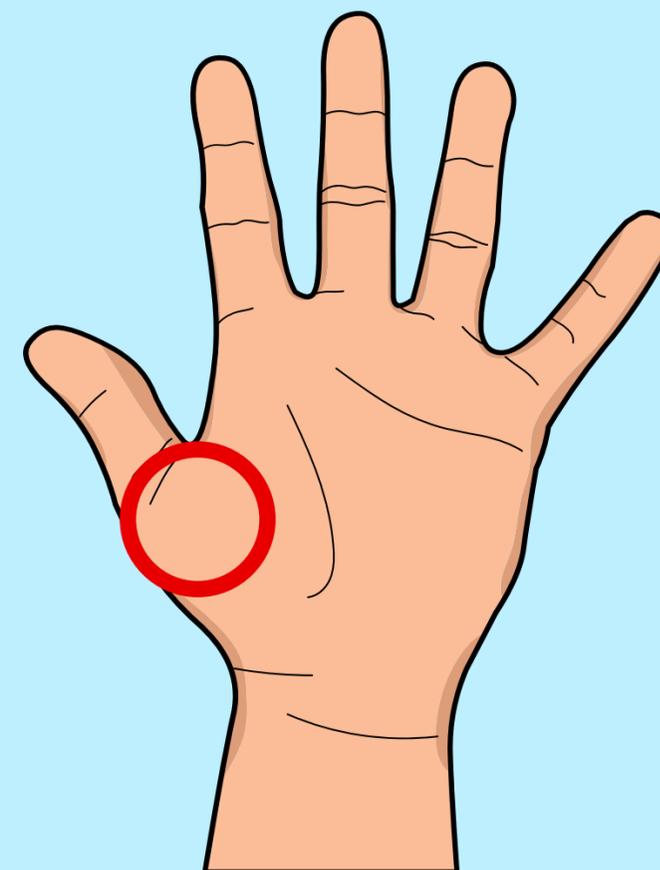
- ① **血流アプローチ**：心臓、肝臓、脾臓、肺など  
血流に依存しているため  
循環に関わる内臓アプローチ  
が必要となる。



# リンパアプローチ

## 【心臓の反射点】

### ①左手母指球



# リンパアプローチ

## 【肝臓の反射点】

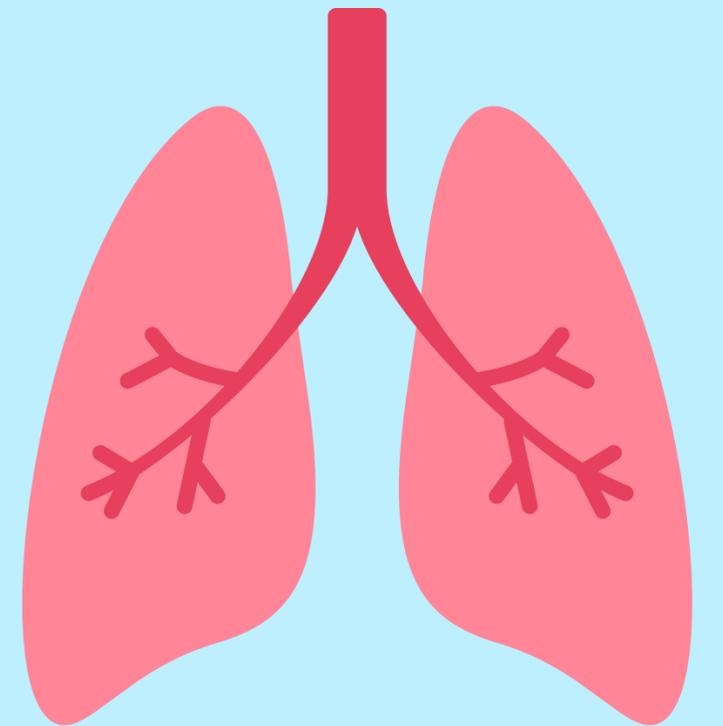
- ① 右母指の水かき
- ② 第2肋骨の中央
- ③ アキレス腱移行部
- ④ 右上腕内側部
- ⑤ 第6胸椎左右



# リンパアプローチ

## 【肺の反射点】

- ①鎖骨中央部
- ②第1頸椎横突起
- ③下腿外側
- ④第2・3中手骨の間



# リンパアプローチ

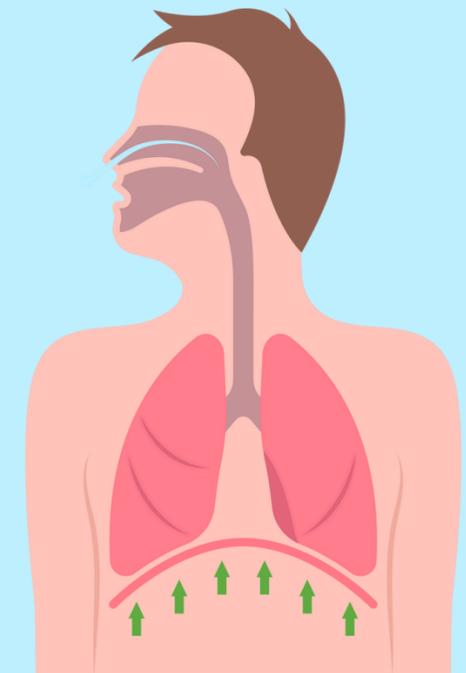
② **隔膜アプローチ**：体液は縦に走行しているため  
横に付着している隔膜が  
体液を阻害していることが多い



足底筋膜、膝の隔膜、骨盤隔膜、横隔膜、  
胸郭出口、後頭下三角、小脳テント、鞍隔膜

# リンパアプローチ

- ② **隔膜アプローチ**：特に「**横隔膜**」が重要。  
横隔膜の上下運動が腹腔・胸腔循環を促し  
大動脈や静脈の血流も改善する。



# リンパアプローチ

## ③第1肋骨・鎖骨アプローチ：

第1肋骨の可動性は鎖骨下静脈の血流に関与する。  
リンパ液の終着点となるため、詰まっていると  
流れが悪くなる。

頸胸隔膜、胸鎖乳突筋、斜角筋、胸鎖関節、  
上部胸椎、上部胸肋関節



# リンパアプローチ

## ③第1肋骨・鎖骨アプローチ：

鎖骨下を上腕骨側→胸骨側へ撫でる

※優しく1分程度撫でることで

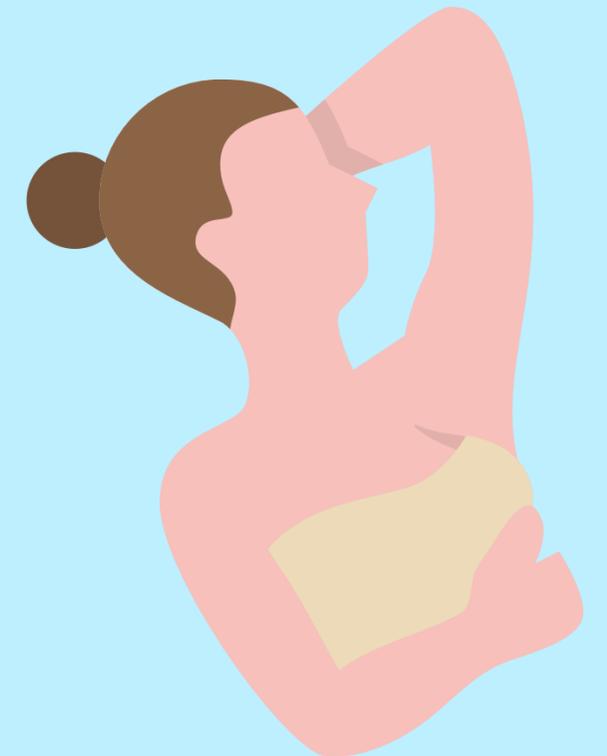
鎖骨下のリンパの流れを良くする。



# リンパアプローチ

④ 主要リンパ節：鼠径部や腋窩

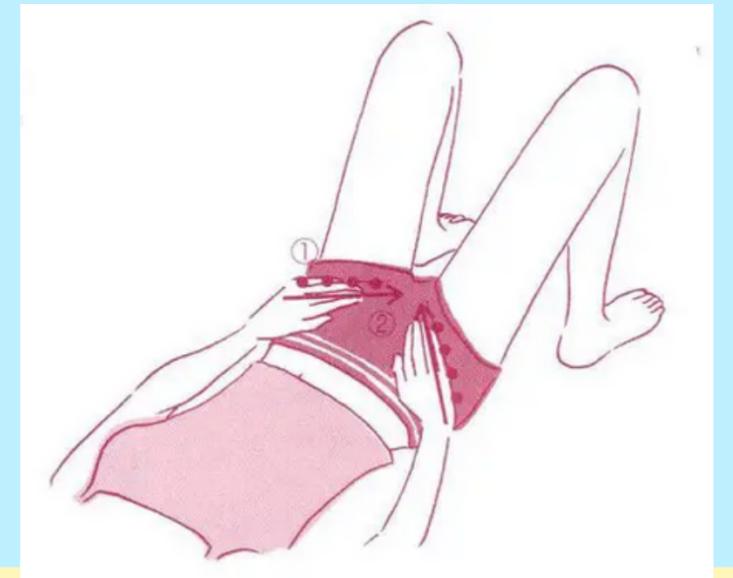
鼠径部や腋窩にはリンパ節が多い



# リンパアプローチ

## 鼠径部マッサージ

- ①膝を立てて、仰向けになる。鼠径部に四指を当て、外側から内側にむかって、鼠径部を四指で位置を少しずつずらしながら押す。(1箇所5秒)
- ②鼠径部を外側から内側に向けて、四指でさする。(5回さする)



# リンパアプローチ

## 腋窩マッサージ

親指以外の4本の指で、お腹からバストの下、わきをさすり、脇の下のくぼみ部分を持ち上げるようにして押す。

5秒かけて押し、5秒かけて戻す。反対側も同様に。(1分)



# リンパアプローチ

⑤**粗大筋**へのアプローチ：筋肉の活動性に  
大きく影響される

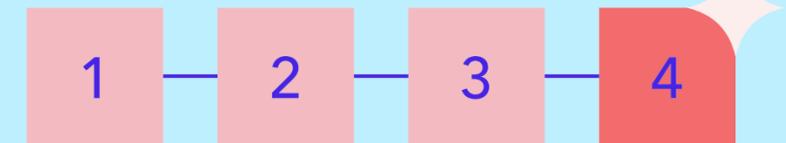


**粗大筋の筋緊張以上を取り除く必要がある！**

# アプローチの順番について

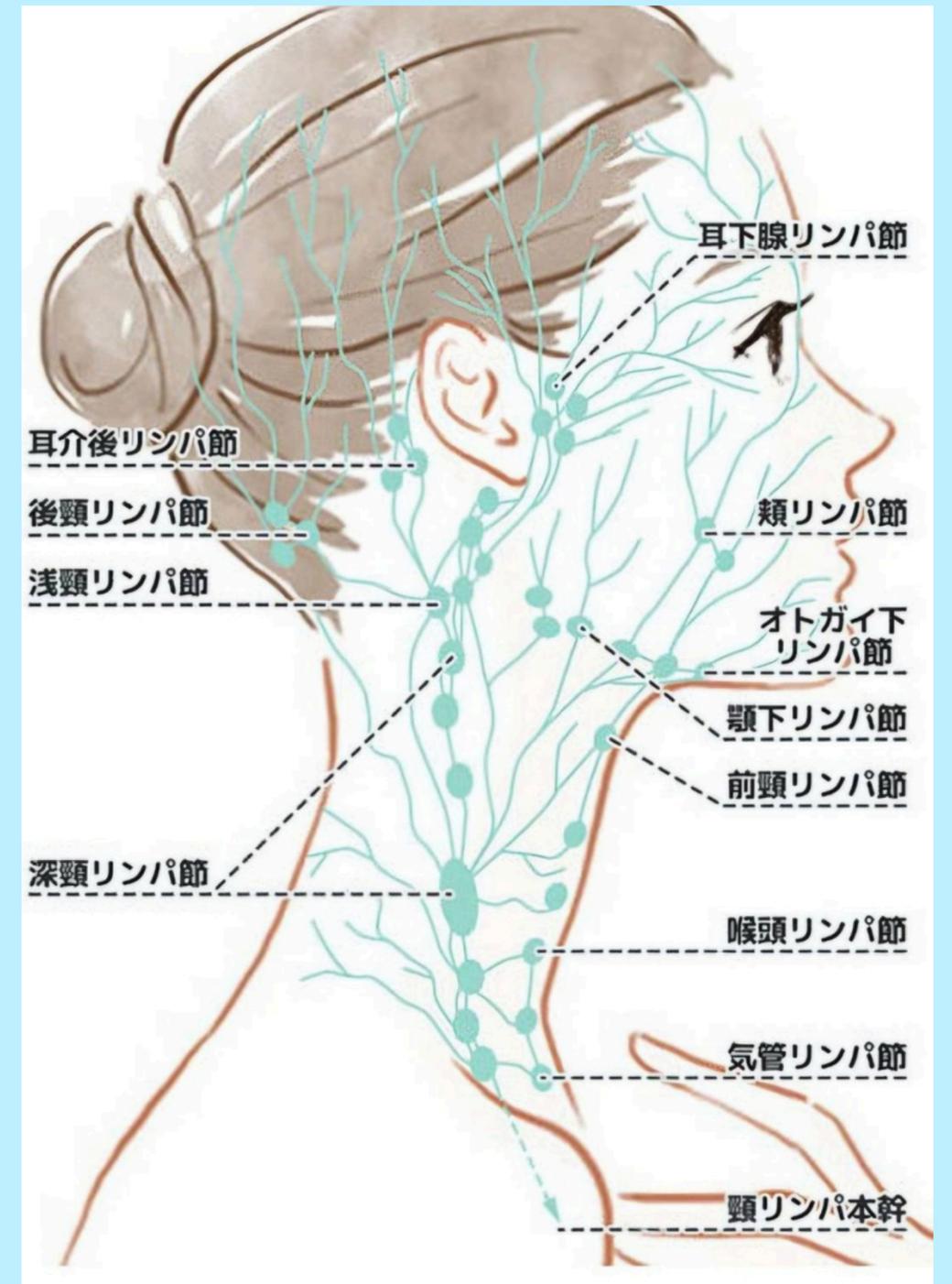
リンパを流すには以下の順番が適している

内臓 → 隔膜 → 第1肋骨・鎖骨周囲 → 中枢（筋肉・筋膜）  
→ 抹消 → 抹消～中枢



# 顔周囲のリンパ節

顔周囲には  
多くのリンパ節がある



# アプローチについて

顔周囲のリンパを流すには以下の順番で行う

顔の側面に集中しているため

顔の中心→顔の側面に向かって流す



鎖骨に流す



# 最後に

いかがでしたか？

小顔矯正の時には顔周りだけでなく  
全身の筋肉やリンパの流れも重要です。  
施術する時のテクニックとして  
使ってみてくださいね。

