

さとう式リンパケア手順セルフバージョン

顔（口腔）のリンパケアa

耳たぶ回し4回（後ろ回し、すべて後ろ回しです）

頬を撫でる4回

耳たぶ回し4回

顎を前後に突き出す4回 顎を左右に動かす4回

口を前に突き出し大きく開く

これを3セット

胸（胸腔）のリンパケアb

腕を上げて、腋の下、肘を90度にする

後ろに落とす4回

後ろに回す8回を4セット

顔のリンパケアa 胸のリンパケアb をあと2セット

最初はaを3セットでb あとはabを2セット aaababab

耳下部から胸鎖乳突筋にそって上から下4ストローク

えら中央から鎖骨にむかって上から下4ストローク

顎先から鎖骨にむかって 上から下 4ストローク

こめかみから耳下部4ストローク、頬骨から耳下部4ストローク、

鼻横から耳下部4ストローク、顎先から耳下4ストローク

耳下から鎖骨に4ストローク

これをa□

びんの上こめかみ（側頭筋上縁）を押さえ、耳下の下顎角のうちがわで固定したままa'を3セット

腕を上げて

腕の外側4回上から下

腕の内側4回上から下

大胸筋にそって4回上から下

脇の下後ろから前に8回

これをb□b□を3セット バストアップ

プラス、腹腔のリンパケア 足のリンパケアを行うとさらに効果的
おなか（腹腔）のリンパケアc

足首をもって胸で息を吸い息をとめ8カウント固定、ゆっくり吐き
ながら太ももごと8カウント後ろにそらす、

3セット

足お尻（これも腹腔に含まれる）のリンパケアc'

膝下体なでる4回（下から上）、

膝上体なでる4回（下から上）、

自転車こぎ 8回を3セット

お尻に力を入れて引き上げる 8カウント

お尻の力を抜いてひあげる 8カウント これを3セット

筋トレの場合はここで簡単な運動

もう一度最初から通す。