

# フットリンパドレナージュ・フットケア外来

はじめました！フットリンパドレナージュ、フットケア外来

当院では、H18年9月より外来でのフットリンパドレナージュ、及びフットケアを行っています。

I 「ドレナージュ」とは、フランス語で「排泄、排出」という意味で、体に溜まった老廃物をリンパの流れに沿って排出しようとする方法です。

マッサージで刺激を与えることによりリンパや血液の流れを良くし、溜まった老廃物を流して太り難い体質改善にする技術です。

リンパ管は血管と違い、心臓のように液体を送り出すポンプがないため、全身運動を積極的にしないと、リンパ液がよどんでしまいます。

リンパ液の流れが悪くなると体が冷え、代謝が悪くなるのです。

下半身や顔のむくみは、このリンパ液の停滞が原因でもあります。

\*むくみとは・・・からだに水分がたまっている状態のことをいいます。

1)リンパドレナージュの効果・・・

- ①、むくみの解消
- ②、皮膚深部の浄化
- ③、リラクゼーション
- ④、免疫機能を強化する。

2)リンパドレナージュを出来ない人

- ①足に、ひどい水虫がある人
- ②心不全・心性のむくみがある人
- ③悪性腫瘍の為のむくみがある人
- ④深部静脈血栓症の人

II 「フットケア」とは、看護師により足や爪の状態を観て、必要に応じてケアをするもので、ケアの仕方もお教えさせていただきます。

足は歩く為にとっても大切な部分です。そんな大切な部分ですが意外と観察していないようです。

知らないうちに傷ができて、場合によっては大変な事になってしまう事も少なくありません。

足においても早期発見・早期治療は大切です。

## <リンパドレナージュ及びフットケア希望の方へ>

希望の方は、下記の順序で行います。

外来受診 ⇒ 医師の指示 ⇒ 外来看護師に依頼 ⇒ リンパドレナージュセラピストに依頼 ⇒ 施行

\*リンパドレナージュセラピスト(当院看護師取得あり)

フットケア(当院看護師)

施行時間・・・約20～30分(初回は約30～40分)

料金・・・・・・保険適応 0～3割

場所・・・・・・外来看護師がご案内

持参品・・・・可能であれば ハンドタオル1～2枚 ・ バスタオル1枚

**お気軽に声をかけてくださいね！**