

# 呼吸法を取り入れた運動

リンパ浮腫外来オススメの運動を、

日頃の生活に取り入れてみましょう！

## 1 基本編

[https://web.sapmed.ac.jp/kikaku/rihamovie/1kokyu\\_kihon.mp4](https://web.sapmed.ac.jp/kikaku/rihamovie/1kokyu_kihon.mp4)

全員にやってもらいたい♪ 約15分の運動です



## 2 上肢編

[https://web.sapmed.ac.jp/kikaku/rihamovie/2kokyu\\_joushi.mp4](https://web.sapmed.ac.jp/kikaku/rihamovie/2kokyu_joushi.mp4)

基本編が終わったら♪  
上肢のむくみがある方にオススメ  
約8分の運動です



## 3 下肢編

[https://web.sapmed.ac.jp/kikaku/rihamovie/3kokyu\\_kashi.mp4](https://web.sapmed.ac.jp/kikaku/rihamovie/3kokyu_kashi.mp4)

基本編が終わったら♪  
下肢のむくみがある方にオススメ  
約13分の運動です

