

アイシング ICING

20～30分アイシング→②40～60分外す→③20～30分アイシング。

応急処置としてアイシングが有効な症状

- ・ 肉離れ
- ・ 打撲
- ・ 脱臼
- ・ 骨折

などが疑われる場合で、腫れ・熱感・痛みがある場合。



①氷を袋に入れます。



②平らになるように並べます。



③ビニールの空気を抜きます。



④空気がもれないようにビニールの口を結びます



⑤痛い場所にあてます



⑥バンテージで巻きます



⑦20～30分間冷やしましょう

注意！！



冷凍庫の水には霜がついている場合があります。氷に霜がついていると凍傷になる恐れがありますので、必ず水を入れて氷を溶かしてアイシングを行なってください。

専門の指導のもとでアイシングは行なってください。分からない場合は当院にご相談ください。



←こんな便利グッズもあります。

「フレキシコールド」

冷凍庫に入れておけば、

すぐにアイシングできます。

