

簡単アイシングの仕方 ～肘&指編～

マネージャーや保護者ができる簡単なアイシングの仕方をご紹介します！

【肘のアイシング】



やり方

- ①選手の肘を軽く曲げます
- ②患部に氷嚢を当てます
- ③氷嚢がずれないようにバンテージを巻きます

効果

- ・怪我の炎症を抑える
- ・痛みの緩和
- ・怪我の悪化予防

【指のアイシング】

やり方

- ①マグカップに氷水を作ります
- ②患部をマグカップの中に入れて冷やします



効果

- ・怪我の炎症を抑える
- ・痛みの緩和
- ・怪我の悪化予防

