

簡単アイシングの仕方 ～肩&腰編～

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！

【肩のアイシング】



やり方

- ①患部に氷嚢を当てます
- ②上肢をカラダに引き寄せるように肩と腕を八の字に巻きます

効果

- ・怪我の炎症を抑える
- ・痛みの緩和
- ・怪我の悪化予防

【腰のアイシング】



やり方

- ①選手に楽な姿勢をとらせ毛布を敷きます
- ②毛布の上から患部に氷嚢をのせます

※腰は内臓に近いいため消化器系の障害を起こすことがあるため必ず毛布を挟みましょう

効果

- ・怪我の炎症を抑える
- ・痛みの緩和
- ・怪我の悪化予防

