

簡単アイシングの仕方

～基礎編～

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！

【アイシングの作り方】



やり方

- ①氷嚢（又はアイシング袋）の中に氷を入れます
- ②氷嚢（又はアイシング袋）内にある空気を抜きます

※袋の場合は袋内の空気を吸って抜きます

- ③氷嚢のふたを閉めます
(又はアイシング袋の口を縛ります)

効果

- ・怪我の炎症を抑える、痛みの緩和
- ・運動後のケア、怪我の悪化予防

【もも前打撲アイシング】



やり方

- ①患部に氷嚢を当てます
- ②氷嚢が落ちないようにバンテージを太ももに巻きます
- ③患部がストレッチされるように膝を曲げ下腿と一緒に巻きます

効果

- ・怪我の炎症を抑える
- ・痛みの緩和
- ・怪我の悪化予防

