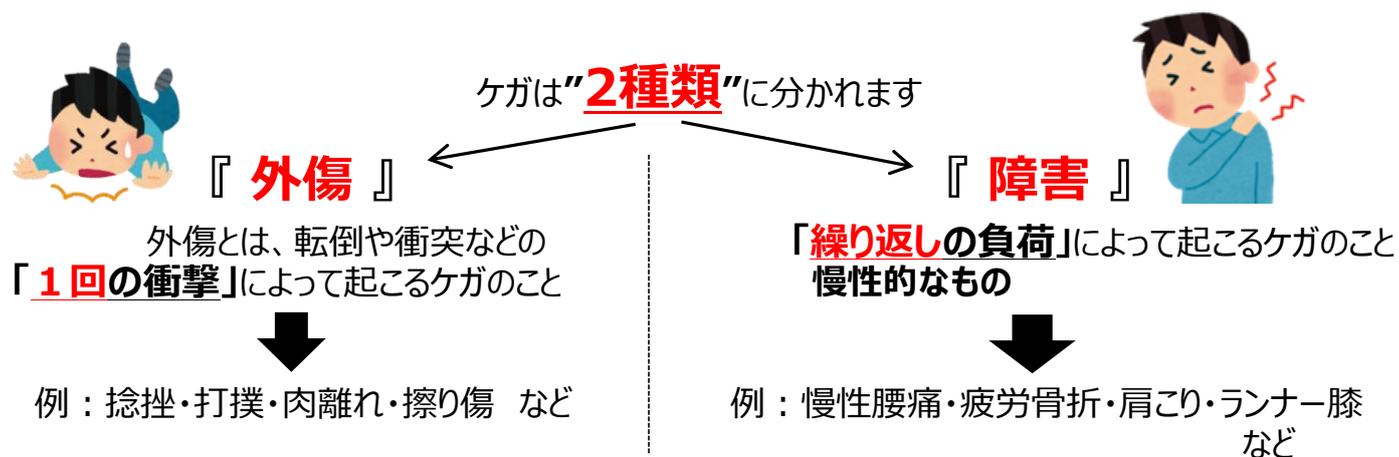


こんな時、どうする??

“ケガ”をした時や“痛み”が出た時の対処方法！

ケガや痛みが出た時に適切な対処をする事は、その後ケガを早期に回復させたり、痛みを改善・予防する事に繋がります！！こんな時どうしたらいい・・・？の疑問を解決しましょう！！

【ケガや痛みの種類を知ろう！】



【ケガに対して冷やすの？温めるの？】

《**冷やす**》とき ⇒ 主に**外傷**(急性的なケガ)の処置や**運動後の痛み**(炎症)があるとき
目的：炎症を最小限に抑える(最小限の腫れ)・痛みの軽減・疲労回復 など
方法：**アイシング** (**RICE処置**)

《**温める**》とき ⇒ 主に**障害**(慢性的なケガ)の治療や**ストレッチ**や**マッサージ**を行うとき
目的：痛みの軽減・治癒の促進・柔軟性向上・リラクゼーション など
方法：**温熱療法** (**ホットパック**・**超音波**など)

※その時の**ケガや痛みの状態**によって**対処方法を変える事が重要です！**

スポーツ現場でケガの処置やクールダウンにアイシングは必須です！
その方法や解説は別の資料にてご紹介しています！そちらもチェックしてみてください！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～