

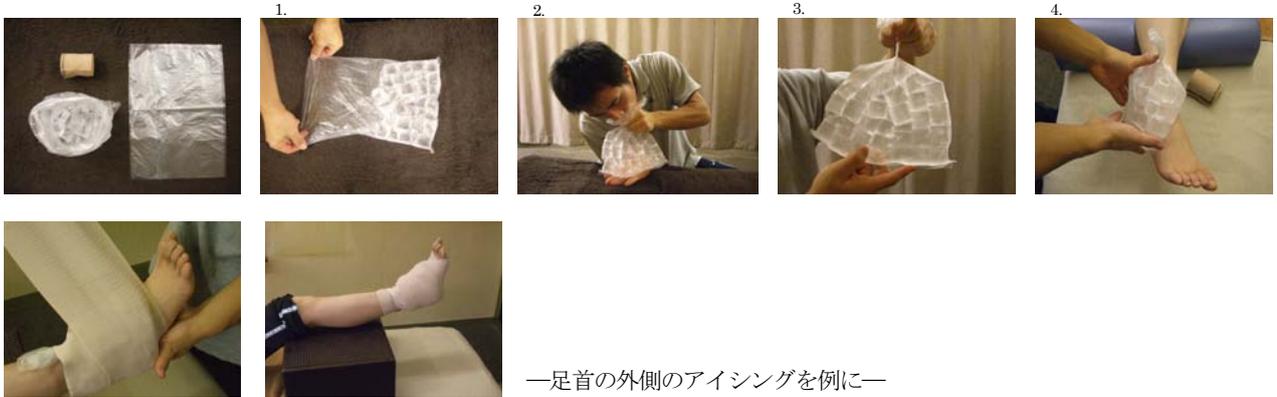
痛みを取るための簡単アイシング方法

スポーツによる痛みや腱鞘炎、捻挫、打撲への応急処置や対応にアイシングがあります。アイシングで冷やすことにより、痛みや炎症を緩和し回復を早める効果があります。

ここで、ご家庭でも出来るアイシング方法を2つご紹介します。

●ビニール袋で作るアイスパック

1. ご家庭にあるビニール袋を用意し、そこに半分くらい氷を入れる
2. その氷を平らに並べ、ビニール袋の中の空気を吸い出す
3. 空気を抜いたら、ビニール袋の口をねじり縛る
4. それを痛いところに当てて10～15分おく
痛い場所によってはタオルなどで巻いて心臓より高くしておくのもコツです



●プラスチックカップを使ったアイスキャンディ風アイシング

1. プラスチックカップに水を入れ、予め割り箸をさし、冷凍庫で凍らせる
2. 出来あがった氷をプラスチックカップからはずす。カップの周りに水をかけると容易にはずれます
3. その氷を痛いところに当て、円を描くようにクルクルと回しながら冷やす
はじめは冷たさが痛く感じますが、痛みを感じなくなるくらい（10分程度）行います
4. 残った氷はプラスチックカップに水を足して再び冷凍庫に入れておけば、また次回も使うことが出来ます
よくスポーツをする方はあらかじめ2、3個作っておきましょう！



どちらでも、やりやすい方法を行ってください。

ただし、どちらの方法も冷やしすぎは凍傷を引き起こす危険性がありますので絶対にやめてください。

(10～15分で十分効果はあります。)

終了の目安 (感覚)

冷やし始め → 冷たい → 痛い → しびれ (ピリピリする) → 感覚がなくなる → 終了