

アイシングを行う前に・・・

前回ご紹介した RICE 処置に使う氷についてご説明します。
正しいアイシングを行って凍傷を防ぎ、より効果的なアイシングを行いましょう！

●アイシングに適した氷（0℃の氷）



表面に水滴がみられる溶けかけの氷は
0℃に非常に近い状態です。

●アイシングに不適切な氷（氷点下の氷・・・手にくっついてしまうもの）



冷凍庫から取り出した氷は氷の温度が
低すぎます。
→凍傷の危険性



ゲル状のコールドパックでカチカチに
固まっているものは凍傷の危険性大

解決策として・・・冷凍庫から取り出した氷は1度水にさらしてから使用します。

●冷湿布について

冷却効果がアイシングに比べかなり劣ります。使用方法としてはアイシングできない就寝時に使うとよいでしょう。または冷湿布の上からアイシングを行って下さい。

●アイシングの注意点

筋肉の薄い所（例えばアキレス腱）などは血行が少ない所です。冷やしすぎると逆効果の場合もあります。5分程の短い時間で終わらせましょう。またアイシングをする時は、体が冷えないように温かい所で行うようにして下さい。