

教えて先生!



自分で出来る 簡単! アイシング



能登和倉万葉の里マラソンでゴールした後、ケアブースに行ったら氷で足を冷やしてくれました。すっごく楽になったのですが、自分でやっても効果ってあるものですか?

アイシングのことだね。私たちがケア・サポート活動をする時はナイロン袋に入れた氷をブースに用意しておくんだ。運動した筋肉は熱をもって疲労がたまりやすくなっているから、まず冷やす。それと、激しい動きで筋肉に細かい傷ができるので冷やすことで炎症が広がるのを抑えているんだよ。



そう言えばテレビのプロ野球中継で、肩を冷やしながらヒーローインタビューに答えているピッチャーを見たことがあります。どれくらいの時間冷やせばいいんですか?

15~20分くらいが目安だけど、冷やし過ぎには気をつけて。時間は短くても、感覚がなくなってきたら終了してください。冷やすと良くない場合もあるので、詳しくは近くの接骨院で聞いてね。



ワンポイント

こんな時は、アイシングをしないでください。

- 出血している場合 (感染症が心配、止血を優先に)
- 骨折が疑われる場合 (骨折だと痛みが強くなるときもある)
- 胸のケガ (心臓に近い)

<用意する物>

- 氷 ● タオル ●
- 大きめのナイロン袋2枚 ●



1 ナイロン袋に氷を入れてならし、袋に口をあてて空気を吸い出してしぼる。



2 もう1枚の袋で二重にする。



患部に15~20分当てる。その際にタオルなどでしぼると安定する。

番外



紙コップで アイスマッサージ

- ① 水を入れて凍らせた紙コップのフチを破ってはがし、氷の頭を出す。
- ② 違和感のある部分に直接氷をあててグルグル回したり、上下左右に動かしたりする。

※アイシングの詳細についてはお近くの接骨院へお問い合わせください(石川県柔道整復師会HPから動画もご覧頂けます)。

あなたの街の接骨院の検索と
動画閲覧はこちらから

<http://jyuusei-ishikawa.jp/>

