

打撲や捻挫の応急手当

R I C E

Rest (安静)

無理に患部を動かしてしまうと、けがが悪化してしまいます。まず、安静を保つことが重要です。

Compression (圧迫)

患部を包帯やサポーターで圧迫することで内出血や腫れなどを抑えます。

Icing (冷却)

患部を水や氷で冷やすことで炎症を抑えます。

Elevation (挙上)

腫れを抑え、早くひかせるために、心臓より高い位置に保ちます。

