

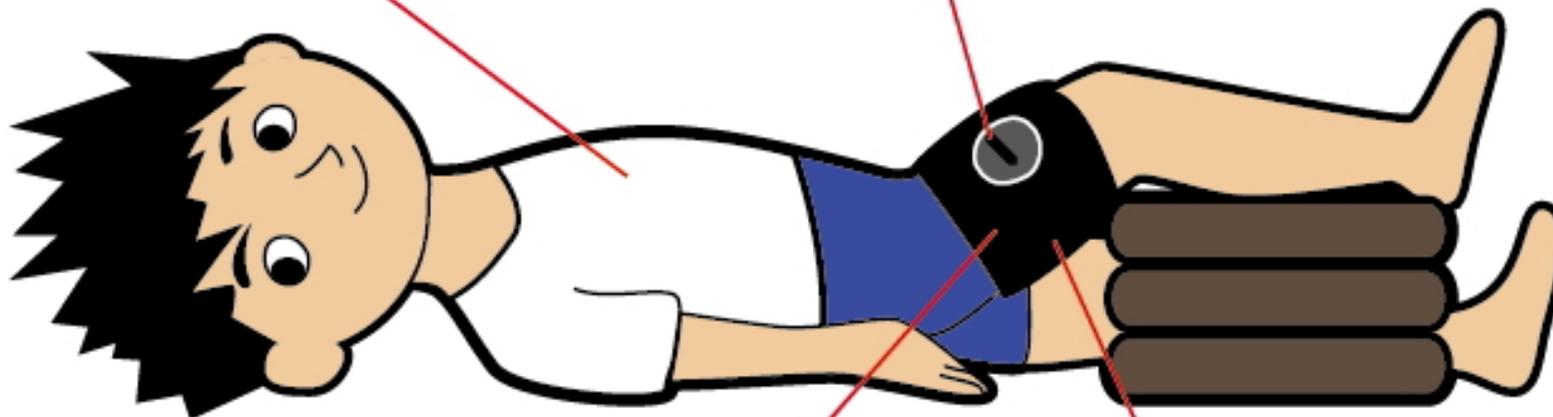
RICE処置とは？

Rest 安静

静かに休もう

Icing 冷却

患部を冷やそう



Compression 圧迫

患部を適度に圧迫しよう

Elevation 挙上

患部を心臓より高く挙げよう

4つの方法を用いた代表的な応急処置の方法のこと

RICE処置の目的



ぶつける・ひねる・引っ張られる、
などスポーツ中にケガが発生すると…



受傷した部位の組織が損傷し、
身体の反応（**炎症症状**）が起きる

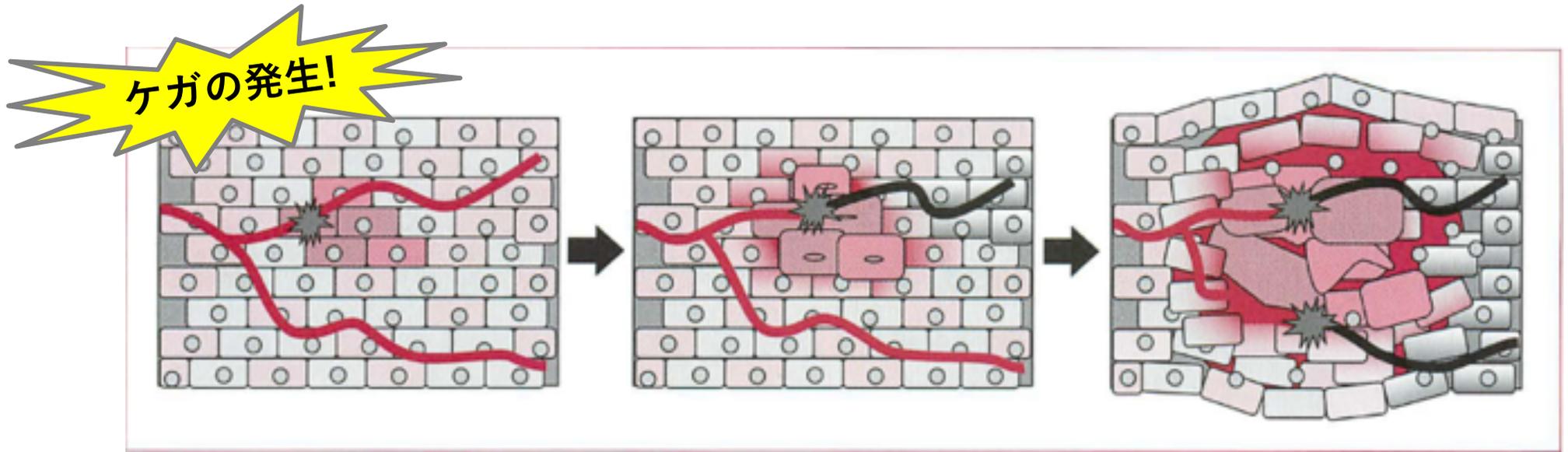


RICE処置を行うことで**炎症症状を
最小限に抑えることができる！**



より早く競技に復帰できる！

炎症症状とは…



発赤：細胞の代謝が上がり、血液が多く集まり赤くなる

熱感：血液が多く集まり、温度が上昇する

腫脹：内出血により腫れる

疼痛：発痛物質が発生し痛みが生じる

機能障害：腫脹や疼痛などによりうまく動かせない



RICE処置の方法

脈拍をあげない

痛めた部位を悪化させない



ケガによって仰向け、
うつ伏せなど…

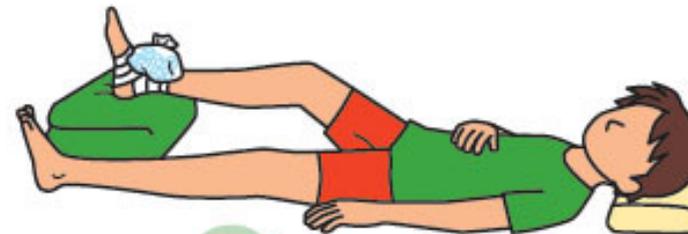


熱感を下げる

腫脹・疼痛のコントロール



血流・内出血の抑制



患部を心臓より高くし、
静脈を促進する

ICE (冷却)

☆アイスパックの作り方



氷を平らにする



空気を一気に抜く



袋を縛って完成!

氷は0°Cの溶けかかった氷が最適!



色々な形状の氷でも上手に作れるように練習しよう!

COMPRESSION (冷却)

☆足関節内反捻挫の場合

痛みのない範囲で
背屈させた状態で
圧迫しよう！



受傷肢位にならないように圧をかけながら、
アイスパックをしっかり覆いましょう！

COMPRESSION (冷却)

☆大腿部前面の打撲の場合



大腿部で一度
アイスパックを
覆う

膝をできる限り屈曲位にして固定

COMPRESSION (冷却)

☆肩関節の場合



① 腕に巻く
※後ろ→前へ



② 肩を覆って
胸の前から
逆の脇下へ



③ 背中を通り
肩へ戻る



④ 脇下へ降り
繰り返す

RICE処置まとめ

- ケガが起きた時の代表的な**応急処置**の方法！
- 目的は**炎症症状**を**最小限**に抑えること！
- **炎症症状**を最小限に抑えることができれば、**早期復帰**の可能性が高くなる！
- R,I,C,Eのひとつひとつに効果があり、**状況に応じて多くの処置を施す**ことが大事！