

# RICEで君を守り隊

女子栄養大学  
保健養護学研究室

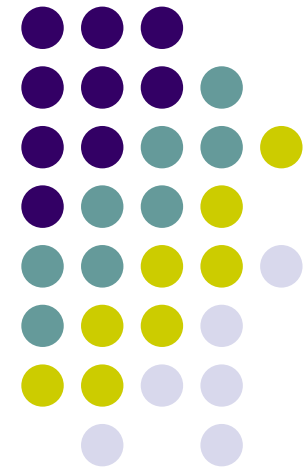
鎌田 尚子

保健養護専攻3年

安藤 静香 石坂 理美 沖本 春恵

2006年11月23日

スポーツマネージャーセミナー



# RICEってなんだろう？



骨、関節、筋肉、じん帯、皮膚  
の外傷に対して行う**応急処置**

例えば・・・

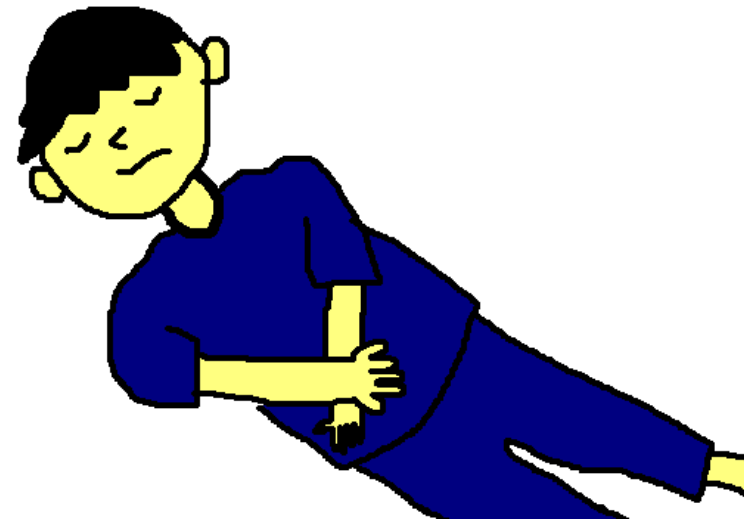
ねんざ、打撲、骨折、肉離れ

# R = けがの部位を 安静にする (Rest)



組織の修復作用を助けるため

動かさない  
ひっぱらない  
振動させない  
使わない  
安静にする

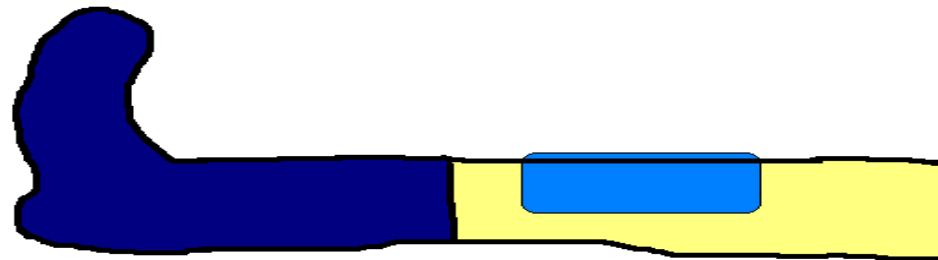


# I = けがの部位を 冷やす

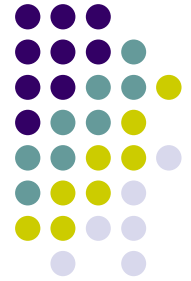
(Icing)



- 冷やす (アイスパック、冷却シート、コールドスプレーなど)
- タオルをあて、氷は間接的に当てる (痛みと腫れをおさえる)

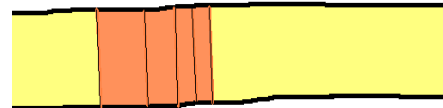


# C = けがの部位を 圧迫・固定する (Compression)



腫れを抑えて修復作用を手伝う

- テーピングをする
- 伸縮包帯を巻く
- 三角巾を使う



(講習を受けたり、保健室の先生に教えてもらいましょう。)

# E = けがの部位を 挙上する (Elevation)



腫れと痛みを抑える

- 痛いところを上げる
- 心臓より高くする

