

## アイスマッサージ

(故障や慢性の痛みの治療法のひとつ、ケガの場合は3日目以降から)

冷たいのを少し我慢して氷を皮膚に当てていると今度は次第にヒリヒリしてきます。その時肌は赤くなっています。これは冷たくなってしまった身体を暖める為に、その部分に血液が集まってくるのです。

血液が一カ所に集まってくる事を充血と言いますが、この充血は身体を暖めるだけでなく痛みを緩和してくれます。これを利用した治療法がアイスマッサージです。

このアイスマッサージは、暖める電気治療などと同じ目的の治療です。自宅で気軽に安くできますので、根気よく長く続けて下さい。

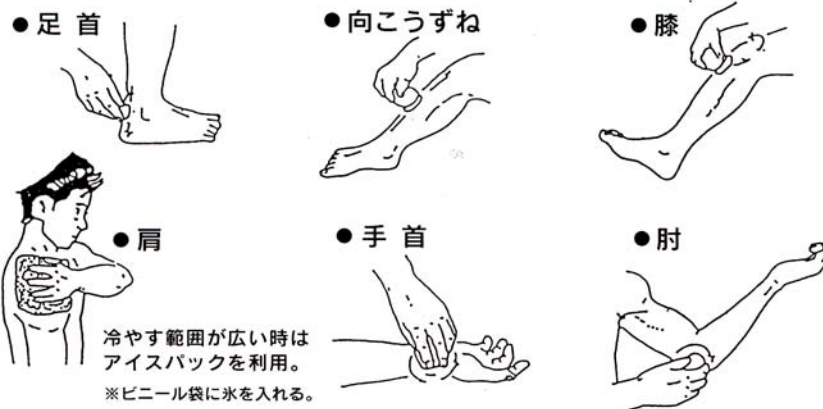
### [方法]

冷凍庫や製氷機のアイスキューブ(氷のブロック)の表面を直接患部とその周辺に円を描くよう、軽くマッサージをするように滑らせる。

皮膚の赤味が増して感覚が鈍ったら **OK!** 苦痛を感じるまでする必要はない。  
(凍傷を起こす)

- ・ 冬場の寒い時、持つのにラップやタオルを使用しても可。
- ・ 練習や試合前の準備段階、練習や試合後、風呂上りなど。
- ・ 夏場と冬場では外気に注意。長時間行くと凍傷の危険がある。
- ・ 患部の周辺に円を描くようにしないで、狭い範囲でマッサージすると、凍傷の危険がある。

(図)



### [アイスマッサージ専用アイスの作り方]

- ・ 紙コップに水をあふれる位入れて、冷凍庫で凍らす。
- ・ 朝入れて置くと夕方には使える。

### [適応]

スポーツの慢性的な障害、疲労回復、筋ケイレンの予防や治療、緊張の軽減、外傷を受けた部位のリハビリテーションなど。