

# スポーツ外来活動報告

## スポーツ傷害予防教室 ～RICE処置編～

10/31(火)に第1回スポーツ傷害予防教室を開催しました。当日は、近隣の中学生・高校生、保護者の方に参加していただきました。

当教室では、**RICE処置**の重要性をお伝えすると共に、実際に参加者の皆さんで**アイスパック**を作り、ラップやバンドで**圧迫**して**アイシング**を実践しました。

RICE処置は、ケガを悪化させないようにする為の**初期のケア**であり、その**適切な実施**が非常に重要です。今回の経験がスポーツ傷害予防の一助になればと思います。



保護者・選手



スポーツ専門外来  
スタッフの対応



選手の経験値up

アイシングの作り方、  
RICE処置の手順は  
下のQRコードから



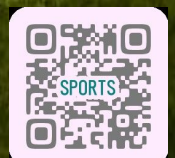
RICE 処置

次回は12/26(火)  
～ストレッチ～  
申込は下のQRコード



ストレッチ

院外サポート活動についてのご相談は→



SPORTS