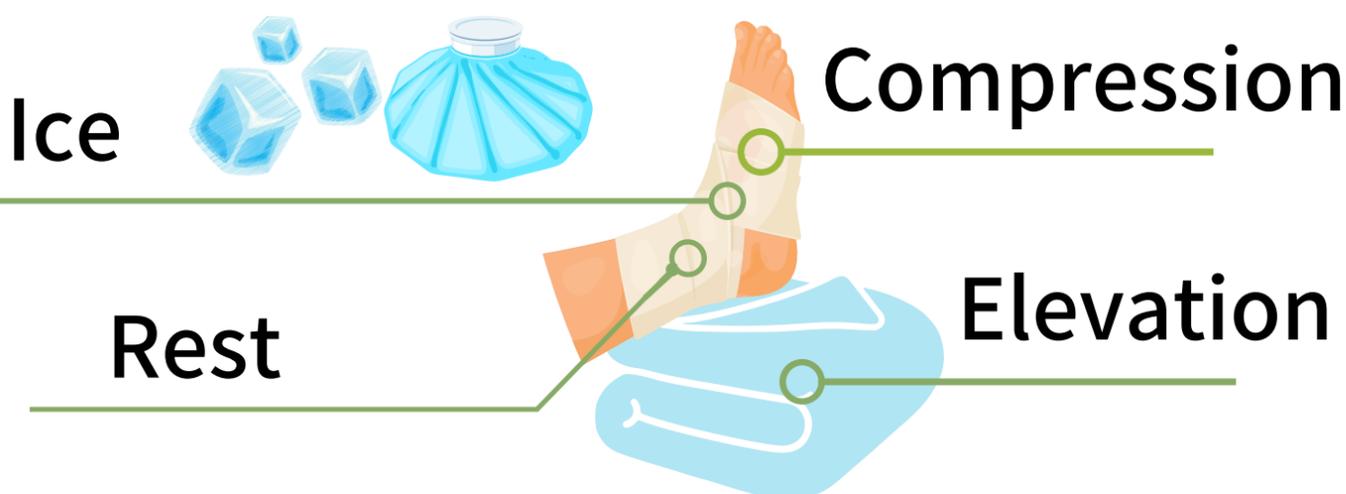


RICE処置



R. 安静

Rest

傷や炎症が広がらないように患部を休ませ安静にします

I. 冷却

Ice

冷やすことによって血流が抑えられ痛みを緩和させます

C. 圧迫

Compression

炎症による腫れを抑え関節の動きが悪くなることを防止します

E. 挙上

Elevation

心臓より高い位置に持っていくことで患部の血流を抑えます