

救急処置の

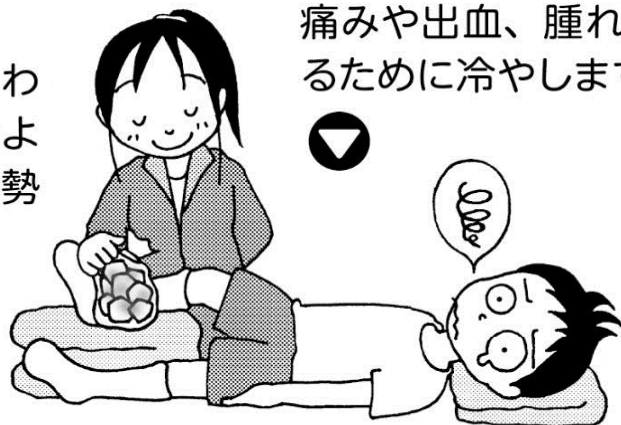
PRICES

おなじみの **RICE** に **P** と **S** を追加して覚えよう

R レスト
est ▼

(安静)

刺激が加わり続け
ないよう、楽な姿勢
で安静に！



S サポート
upport (支持)

もしくは **Stabilization** (固定)

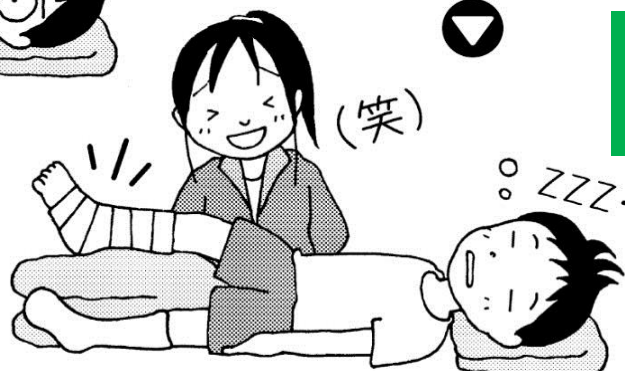
悪化しないようにケガを
したところを支持・固定！ ▶

I アイシング
cing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさ
えるために冷やします！ ▼

C コンプレッション
ompression

(圧迫) 腫れをおさえるために、
包帯やサポーターを！ ▼



P プロテクション
rotection (保護) ▼

それ以上の
ダメージを与
えないように
競技を中止し
て安全なところへ！



E エレベーション
levation
(挙上)

◀ ケガをしたところは心
臓よりも高い位置へ！