



ストレッチとともに、毎日行っ
てほしい大切なものが「アイシン
グ」です。アイシングの重要性に
ついて、ストレッチ同様さま
ざまな情報が各種媒体で報じられ
ています。アフターケアの中で、
もっとも治療効果が高いのがアイ
シングであると言っても過言では
ないでしょう。

アフターケアにおける アイシングの効果

専門書には、以下のようなアイ
シングの効果が書かれていますが、
筋肉痛がおきそうな予感がする部
位をアイシングするとその効果を
体感することができます。つまり
受傷してなくても、酷使した部
位をアイシングすることで炎症を
抑え、自己治療能力を高められる
のです。読者の皆さんには、ぜひ
一度、自分の身体で試してみたい
と思います。驚くほどの
の違いは、むしろ怪我をしていな
いときに体感できるはずですよ。

〈3つの効果〉

- ① 麻酔効果による筋肉痛の軽
減
- ② 酷使した部位の鎮静（熱を
吸収する）効果
- ③ 冷却による血管拡張作用に
より炎症を抑え修復を促進
する

ただ、「患部を冷やす」という

ことはわかっていて
も、実際に何をどう
したらいいのかとい
うことに関しては、
実はよくわかってい
ないという人も多い
のではないでしょう
か。さらに言えば、
アイシングをするた
めには、特別な道具
や環境が必要なのだ
ろうと思っている人
も多いのでは…。

そこで、この機会
を利用して、入手す
ることがさほど難し
くない「ビニール袋
と「キューブアイス
（氷）」を用いたアイシングの仕方
をご紹介します。

簡単にできる アイシング・テク

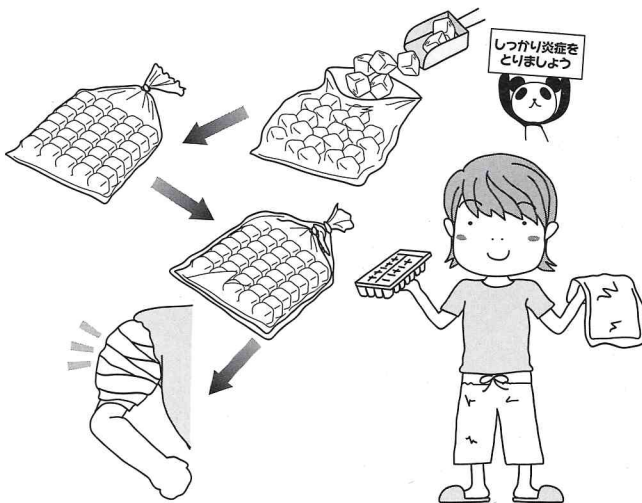
まず適量の氷をビニール袋に入
れます。慣れないうちは、あまり
多めの氷を入れてしまつと締め
にくくなってしまうので、やや
少なめにします。患部にしつかり
と氷を当てるためには、2つのポ
イントがあります。まず1つは、
氷を入れる際は、しつかり並べて
底を平らにすること。そして2つ
目が、患部により密着しやすくす
るために、ビニール袋の空気を抜
くことです。氷が解け始めたとき
に、中に空気が入っていると、無

明日への準備②

アイシング編

CARE

アフターケアに必須のアイシング！
今日からさっそく実行しよう



それを患部に当てましょう。患部
に接する表面から、氷はどんどん
溶けていきますので、凍傷になる
危険性はありません。直接患部に
当てて、しつかりと炎症を取りま
しょう。

夏場にオススメの アイシング・テク

激しい練習が続く夏場などにオ
ススメなのが、頭を冷やすために
薬局で売られている「氷嚢」を利
用した方法です。