

R I C Eとは応急処置の基本で、受傷直後に行い、ケガの悪化を防ぐため、また復帰を早めるためにとても重要とされています。

**R = Rest (安静)** まずは患部を安静にさせることが重要です。

**I = Ice (冷却)** 冷却することで痛み、腫れ、炎症を抑えます。

**C = Compression (圧迫)** 患部の適度な圧迫は腫れと炎症を抑えます。

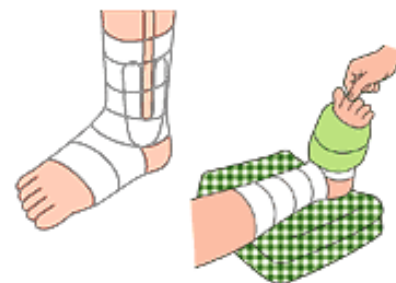
**E = Elevation (挙上)** 心臓より高い位置に挙上することで腫れや炎症を抑えます。



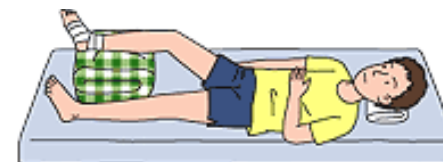
**Rest**



**Ice**



**Compression**



**Elevation**

R I C Eはあくまで応急処置です。R I C E 処置後には専門医等で診察してもらいましょう。