

〈身近なもので応急処置〉

捻挫・突き指・肉離れ・アキレス腱（伸びて切れる）に対応

社団法人 宮城県柔道整復師会
会 員 寺 澤 豊 志

1. 新聞 アキレス腱（2横指）・膝（四方から）・肘・手首・腰痛（ギックリ腰）の損傷の際、副子として用いる。
・肋骨骨折の際、副子として新聞を当て、三角巾をバンドで止める。
2. 週刊誌 アキレス腱・腰痛（ギックリ腰）の損傷の際、運転する時にタオル等で巻いて尻の下に当てる。
3. バンド 上記の新聞、週刊誌を押さえるのに用いる。
4. カットバン 指の捻挫・骨折・脱臼の際、固定に用いる。
アキレス腱・首筋を伸ばし、ブリッジで張って貼る。
5. 名 刺 （指の）捻挫・骨折・脱臼、鎖骨骨折の圧迫と副子に使い、輪ゴム・靴ヒモで止める。
6. ボールペン 第1指のMP関節 他の副子として用いる。
輪ゴム、靴紐等で押さえる。
7. ティッシュペーパー 腫脹部の圧迫、捻挫・打撲部の圧迫に用いる。
8. 輪ゴム、靴紐等 名刺・ボールペン・ティッシュペーパーを押さえる
9. ハンカチ 患部の圧迫、止血などの押さえに用いる。
10. タバコの箱 前腕（手首）の捻挫・骨折の際、副子として用いる
11. ストッキング 止血、三角巾・湿布などの押さえに用いる。
氷のアイシング袋として用いる。
12. 500円玉 肩峰突起に500円玉を当て、テーピング固定して圧迫に用いる。