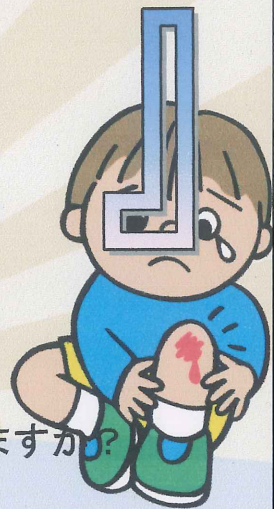


# 接骨院の新聞紙

## 『レジャー編！』



夏は海、山、観光地や海外など旅行へ行くことが多い季節ですね！

そんな楽しい時間の中、旅先で思わぬ **ケガ** をした時どうしますか？

今回は身近なものを使った おうきゅうしょち 応急処置の方法や対処法など御紹介させていただきます！！ **必見です！！**

### 1、手指の捻挫・骨折

指をドアで挟んだ！ボール遊びをしていて突き指をした！！パンパンに腫れちゃった！どうしよう！？  
まずは、指が動かないように固定をしましょう！！

**材料** やや厚めの紙（財布に入ってるお店のポイントカード等）

**テープ** ばんそうこう（絆創膏など）



①指の幅に合わせて紙を折っていく。  
（指に当てても反らない程度の強度にす

②指にあてて、テープを貼り完成！！

◎湿布があれば更に good！なければ氷入りの袋を用意（ジュース等をレジ袋に入れても良し！）患部を冷やしましょう

◎テープはきつく貼りすぎないようにしてください。

◎絶対に痛めた指を無理やり引っ張ったり曲げたりしないでください！！悪化してしまいます！！

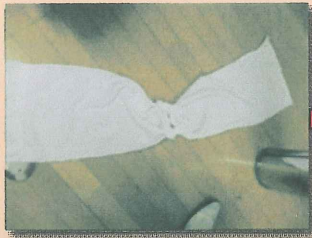
◎腫れや変形がひどい場合はお医者さんに診てもらいましょう！



## 2、肩の捻挫・骨折・鎖骨<sup>きこつ</sup>のケガ

肩から落ちて転んだ！肩を強くぶつけられた！肩 or 鎖骨<sup>きこつ</sup>が腫れた！痛い！どうしよう！？  
まずは肩が動かないように固定しましょう！！

**材料** 三角巾なければタオル等の長めの布もしくはベルトなど



①タオルの場合長さが足りなければ二枚を結び<sup>つな</sup>ぎつけて使用します。

②ベルトの場合は輪を作って通しましょう。首の後ろで結んで完成です！

◎湿布があれば更に good！なければ氷入りの袋を用意（ジュース等をレジ袋に入れてもよし！）患部を冷やします。

◎患部<sup>かんぶ</sup>を安静に保ち、運動は避けましょう。

◎腫れや変形、痛みが強い場合はすぐにお医者さんに診てもらいましょう！

## 3、手首の捻挫・骨折

転んで手をついた！→手首が腫れちゃった！！どうしよう！？  
まずは手首から腕を動かないように固定をしましょう！！

**材料** 雑誌（添木の代わり）、ハンカチ or タオル、ヒモやテープ



①ハンカチ又はタオル等で手首付近を包みます

②雑誌で手首を包み、ヒモやテープで固定して完成！！

◎三角巾があれば更に good！なければ、タオルやベルトで上記の通りに痛い方の手を吊るしましょう。それすら無い場合はなるべく痛い方の手を空いている手で支え心臓と同じもしくは高くして安静にしてください。

◎湿布があれば good！なければ、氷入りの袋を用意（ジュース等をレジ袋に入れてもよし！）患部を冷やします

※ここに挙げた例はいずれも捻挫、骨折の応急処置として対応していますが、**出血してたり傷口から骨が見えている場合は感染症の恐れもあるので清潔な布などでくるんだ後、救急車を呼びましょう！**※