

# 月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.59

花粉跳ぶ4月になりました。新入生や新社会人の皆さんおめでとうございます！！

さて、今月のテーマは「**足首の捻挫**」についてです。

主な発生原因は足首の関節に**許容範囲を超えた動き**（例えば着地時の足首の捻りなど）が加わると起きます。

起こる症状としては、患部に**痛み**と**腫脹**、**熱感**を伴います。

処置の方法ですが「**RICE 処置**」がお勧めです！！

R…Rest(安静) I…Icing(冷却) C…Compression(圧迫) E…Elevation(挙上)が大切になってきます。

無理に動かず、**アイシング**を行い、患部を圧迫し、心臓の位置よりも上に足首をあげます。

また**捻挫をした当日に湯船につける**のはよくありません。

せっかく**アイシング**を行い**腫れを抑えた**のに、湯船につけることで**血流が活性化して足首の腫れに繋がる**からです。

ケガの処置も大事ですが、ケガの予防も大事ですので**ストレッチ**や**ウォーミングアップ**をしっかりと行いましょう！！

## ～4月の予定～

### ★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～  
の三回で時間は40分程度を予定しています。

※中止になる時間帯があります。  
お電話での確認をお願い致します

### ★ランニングコースが利用できない日

4月2日・3日・17日・24日・30日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。  
詳細はスタッフにお尋ねください