



ザムスト「かなり役立つシリーズ」 「疲労対策ハンドブック」

役立つ情報いろいろ、全8冊ご用意しています。

- ヒザの痛み対策
- アイシング
- 腰の痛み対策
- 疲労対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- ジュニアへのアドバイス集
- 足首ネンザ・アキレス腱の痛み・肉離れなど足の痛み対策
- 番外編 ネンザ小冊子

役立つ、タメになる情報がいっぱい!

ZAMST HP

ザムストブランドサイト

www.zamst.jp

ここにアクセスすれば、
ザムストのすべてがわかります。

ザムスト

検索



部活動に役立つ情報の発信地

ザムスト部活応援サイト

<http://www.zamst.jp/bukatsu/>

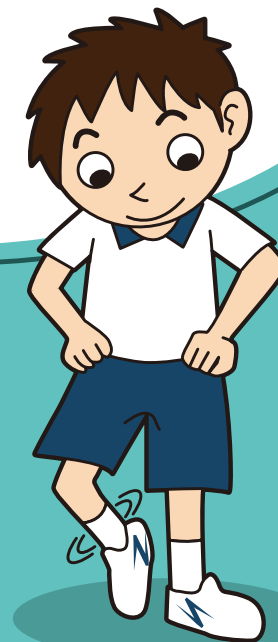
「エール!」

ザムスト エール!

検索



疲労対策 ハンドブック



SIGMAX 日本シグマックス株式会社

[本社] 〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1 新宿オークタワー33F

お客様
窓口

TEL.0800-222-7122 (通話料無料)

受付時間:9時~17時(平日)※土日、祝祭日、年末年始を除く

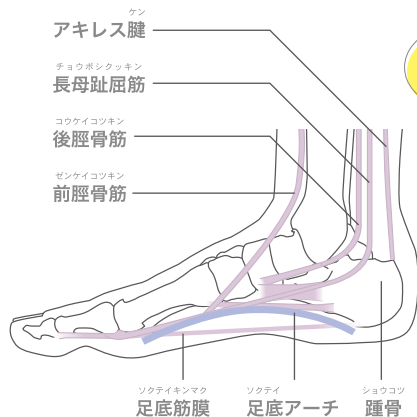
- 製品の仕様、外観などは改良のため予告なく変更する場合があります。
- カタログの写真と実際の製品とは、色などが異なる場合があります。
- 製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。
- サイズ設定は標準的な目安ですので、店頭でのご試着をおすすめします。

ザムスト製品のことがら当店へ

この小冊子は、疲労対策に関する一般的な知識をまとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

体重を支える足のしくみを 知っていますか？

ジャンプやダッシュ、足は一番衝撃を受ける部位です。多くの筋や腱で全体重を支えています。



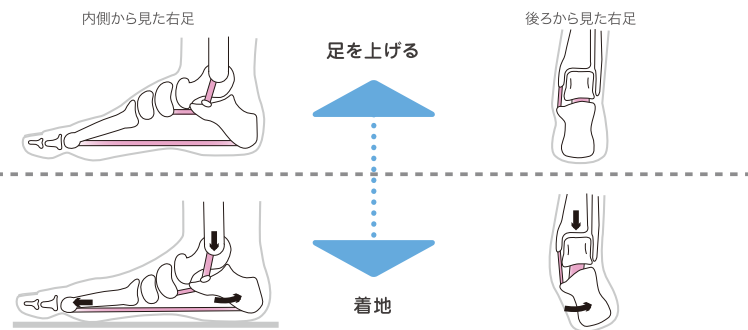
足のつくりは
どうなってるの？

※図は内側から見た右足です。



●足の動き

着地すると、衝撃を吸収するために足底アーチがつぶれ、衝撃を吸収します。そのとき、足底筋膜は伸び、かかととは外反します。そして地面から足が離れると、足底アーチはもとに戻り、次の着地時に衝撃を吸収する準備をします。

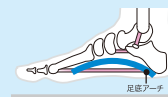


足の疲れとアーチの 意外な関係

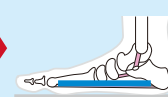
スポーツ中やスポーツ後、「足がだるい」という感覚になったことはありませんか？
実は足の疲れと足底アーチには深い関係があるのです。

足底アーチは、ランニングやジャンプなどで足に体重がかかるたびにバネのような動きをします。このバネの働きが体重を足全体で受け止めるように分散し、衝撃を吸収しているのです。しかし、この足底アーチは長時間の運動や、かかどが外反しすぎることでもどる力がなくなり、徐々に下がってきます。下がったアーチは伸びきったバネのようになり、衝撃を吸収しきれず、足の疲れやケガにつながります。

正常な
アーチ

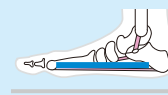


着地

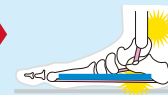


アーチが
つぶれて
衝撃吸収

下がって
しまった
アーチ



着地



まわりの
筋に衝撃が
伝わる

衝撃が
吸収
できない

足底アーチの低下により起こりうる主なケガ

足底筋膜炎

ランニングやジャンプで足底筋膜が無理に引き伸ばされることのくり返しにより発生。足裏のかかと部や足裏全体に痛みが出ます。

シンスプリント

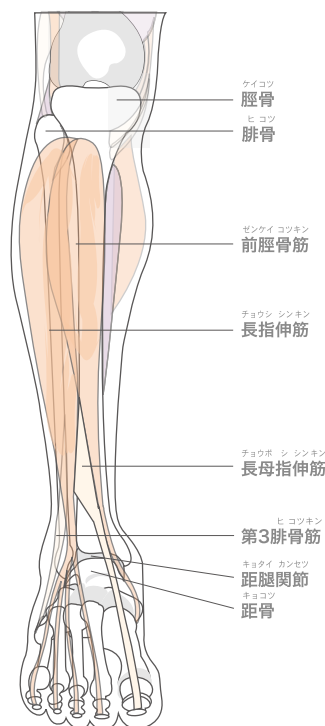
足底アーチが下がることで、足で衝撃が吸収しきれなくなるのが原因。負担がヒザ下にもかかり、ふくらはぎ内側に痛みが出ます。練習量が急激に多くなる時期に起こることが多く、また扁平足の人(もともとアーチが下がり気味の人)に起こりやすいケガです。

足のスタミナを左右する、 ふくらはぎのしくみを知っていますか？

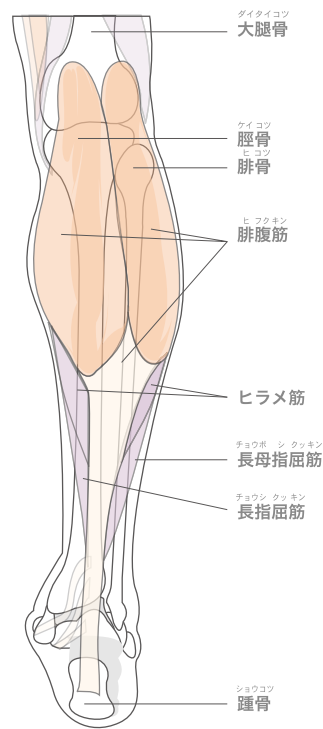
運動中にハードな動きを何度も繰り返す、ふくらはぎ。あらゆる筋肉が、ジャンプやダッシュ・ストップなど負荷のかかる動きを支えます。

ふくらはぎから足にかけては、脛骨、腓骨といった大きな骨のまわりに多くの筋肉があり、ダッシュやジャンプなどの動きをサポートします。これらの筋肉の柔軟性や筋力が足のスタミナに大きく影響しています。

※図は前から見た右足です。



※図は後ろから見た右足です。



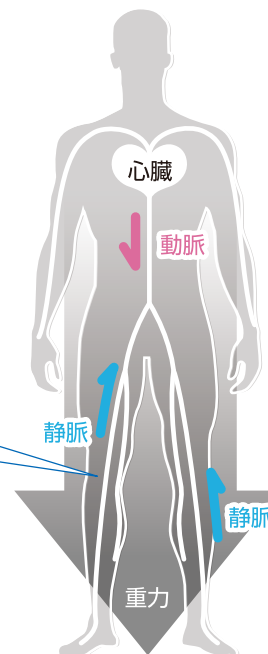
足のむくみと 疲れの原因とは？

運動中に足がむくみ、足の動きが鈍ってしまうことはありませんか？
これには足の血液の流れが大きく影響しています。

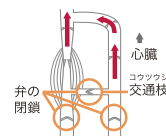
血液は動脈を通してカラダをめぐる、静脈を通して心臓に戻ります。足をめぐった血液は重力に逆らって心臓に戻ります。その際に大きなはたらきをするのが、ふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎの筋肉がポンプのように収縮することで、血液を心臓に送り返す手助けをします。

しかし、疲れたり同じ姿勢でいると、この機能も低下。血液が心臓に戻りにくくなり(足に血液がたまりやすくなり)、足がむくんだり、だるくなるということにつながります。

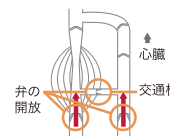
動脈と静脈の流れ



ふくらはぎのポンプ活動



【筋肉の収縮時】
血管中にある交通枝と下側の弁が閉鎖。血液の逆流を防ぐとともに、血液を上へと押し上げます。



【筋肉の弛緩時】
交通枝と下側の弁が開放。血液が下部から流れ込みます。

足がむくみやすい、疲れやすい状況

長時間
立ったまま

長時間
座ったまま

運動中や
運動後

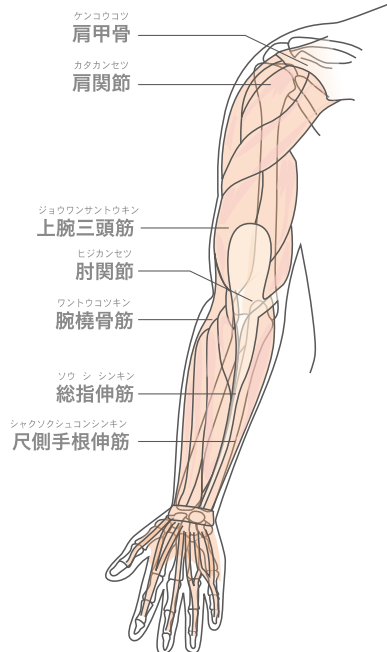
パフォーマンスに影響を与える 腕のしくみについて知っていますか？

投げる、振る、支えるなど、様々な役割りを果たす腕。足をはじめカラダ全体の動きに連動し、スポーツのパフォーマンスに大きく関わってきます。

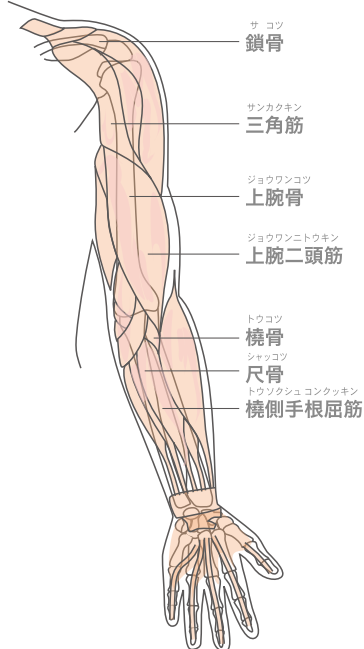
腕のつくりは
どうなってるの？



※図は後ろから見た左腕です。



※図は前から見た左腕です。

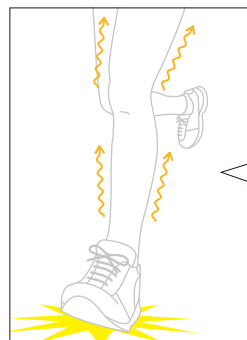


蓄積する疲労の原因とは？

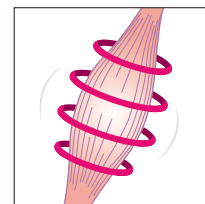
腕や足の疲労。もちろんそのほとんどは運動による筋肉の収縮によってもたらされています。しかし運動とは直接関係ないところで蓄積していく疲労もあります。

筋肉は走ったり、衝撃を受けたりすることで振動(揺れ)します。人のカラダは無意識のうちにこの無駄な動きや振動をコントロールし、抑えようとする力が働きます。こうした余計な筋肉の働きが長時間の運動の中で蓄積され、やがてスタミナロスやパフォーマンスの低下につながると考えられています。

一方、この振動は外部から適度に圧迫(コンプレッション)することで抑えることができますと言われています。



走ったりすることで、
筋肉は無駄な動きをする。



圧により、振動を抑えることで
筋肉疲労を抑制する。

ワンポイント情報

「疲労対策」にも 重要なアイシング

激しい運動の後は、筋肉の温度が高くなっています。クールダウンとしてのアイシングは、上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げるとともに、疲労回復や筋肉痛の軽減につながります。

運動後アイシング

クールダウン

早期回復へ

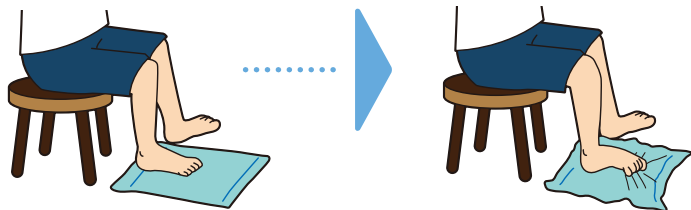
運動後の「疲労回復」に役立つアイシング方法を大公開！

P8へGO

自宅で簡単にできる足のトレーニング法。

足のケガを予防するためには、日頃から筋肉を鍛えることが効果的。
空いている時間を使って、効率的かつ継続的にトレーニングをしましょう。

足底を鍛えるタオルギャザー



- 1 椅子に座って、タオルの上に左右どちらかの足を置きます。
- 2 足の指と足裏全体を使って、タオルを手前にたくり寄せます。
- 3 ある程度タオルをたくり寄せたら、タオルを元に戻して左右の足を交代します。
左右それぞれ3回ずつで2~3セットを行い、セット間に1分ほどの休憩を取るといいでしょう。

ポイント

- ・ヒザの角度は90度程度に。座る位置が高めの椅子を使うといいでしょう。
- ・トレーニング中は呼吸を止めないようにしましょう。
- ・慣れてきたらタオルの端にペットボトルを置くなどして、適度に負荷を増やしましょう。

足関節を鍛えるバランストレーニング

バランスボードを使ってトレーニングすることで、足首の関節、ヒザ関節、股関節がやわらかくなり、各関節の協調性もアップ。バランス感覚が向上するとともに、体幹強化にもつながると言われています。最初は片足で立って、バランスを取ります。慣れてきたら、足を前後左右に振って動きをつけます。

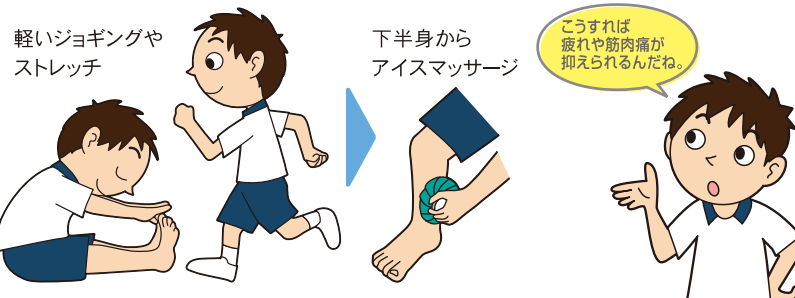


運動後の「疲労回復」にも アイシングが効果的。

運動後にストレッチや軽い有酸素運動をしたり、
筋肉のアイスマッサージをすると、体内に発生した疲労や
筋肉痛の原因となる「乳酸」の蓄積を抑えることができます。

クール ダウン

クールダウンは心臓に遠いところから



アイシングは、なぜ疲労を軽減するの？



アイシングは、ケガをした後のリハビリの際にも重要です。
エクササイズやストレッチなどと合わせて行くと、早期回復にも効果があります。

ストレッチは反動をつけずにゆっくりと、 伸ばしているところを意識して行いましょう。

反動をつけてストレッチをすると、元に戻ろうと対抗する力が発生します。そうすると、その力の影響で十分なストレッチ効果が得られません。

太もも前面のストレッチ

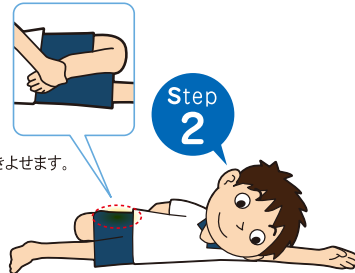
Step 1

- 1 まっすぐ立って、右ヒザを折り曲げて、両手で右足の甲を持ちます。
- 2 背すじを伸ばし、右足のかかとをおしりへ引きよせます。
- 3 反対側も同じように行いましょう。

※バランスがくずれないように注意して行いましょう。

ヒザを軸足より後ろへ引く。

は、伸びている部分



- 1 床に横向きに寝転んでください。
- 2 右ヒザを折り曲げて、右手で右足の甲をつかみます。
- 3 左手は頭上に伸ばしておきましょう。
- 4 かかとをおしりに引きよせ、ヒザを後ろへ引きます。
- 5 反対側も同じように行いましょう。

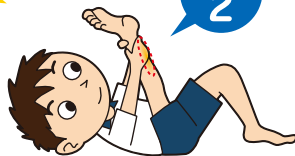
太もも後面のストレッチ

Step 1

は、伸びている部分

- 1 床に座り、左脚を伸ばします。
- 2 右脚を、左の太ももの内側にかかとが触れるまで曲げます。
- 3 息をはきながら、左脚を伸ばしたまま、体を左の太ももに近づくように曲げます。
- 4 太ももの裏側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。この時、右脚が床から離れないようにします。
- 5 反対側も同じように行いましょう。

Step 2



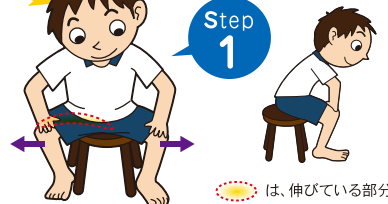
- 1 あお向けに寝て、両ヒザを立てます。
- 2 右ヒザを曲げたまま引き上げ、両手で右足首の少し上をつかみます。
- 3 右脚を胸のほうへゆっくりと引きよせます。
- 4 右ヒザを少しずつ伸ばし、太ももの裏側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 5 反対側も同じように行いましょう。

肉離れの予防や、筋肉の疲労回復のため、 運動前後に十分なストレッチを行いましょう。

十分な準備運動をせずに急に運動を始めると、肉離れなどのケガを引き起こすおそれがあります。運動前にはケガ予防のために、運動後には筋肉の疲労回復のために、必ず適度なストレッチを行いましょう。

太もも内側のストレッチ

Step 1



は、伸びている部分

- 1 イスに座り、おしりよりもやや広めに両脚を開きます。
- 2 足は床につけ、つま先は外側に開きます。
- 3 手をヒザにおいて息をはきながら、背すじを伸ばして体を床のほうへ曲げます。
- 4 手でヒザを外側に押し、太ももの内側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。

Step 2



おしりが上がらないように注意

- 1 右脚を前にして、両脚を60cmほど開いて立ちます。
- 2 左足のつま先は、正面に対して外側に90°開きます。
- 3 手を腰におき、息を吐きながら、右ヒザを前方に出して、体重をかけていきます。
- 4 太ももの内側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 5 反対側も同じように行いましょう。

ふくらはぎのストレッチ

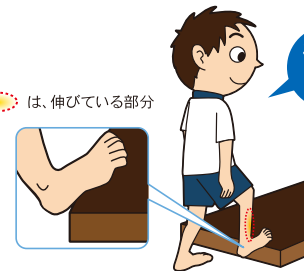
Step 1



は、伸びている部分

- 1 腕立てふせの姿勢から、両手を両足のつま先に近づけて、おしりを上げながら三角形をつくりまします。
- 2 おしりが一番高くなった状態で左脚を上げ、右足のかかとをゆっくりと床に押し付けます。
- 3 ふくらはぎが伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 4 反対側も同じように行いましょう。

Step 2



- 1 右脚を、上の図のように段差に乗せ、息をはきながら、かかとを下げます。
- 2 ふくらはぎが伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 3 反対側も同じように行いましょう。

HA-1

両足入り

くるぶし丈: ¥2,200 (本体価格)
SIZE: SS~L

カラー: (ホワイト) ブラック
ピンク ブルー
イエロー レッド



ホワイト



ブラック



独自の編み方で
足底アーチと
かかとをサポート。
-薄型タイプ-

HA-1

ショート丈: ¥2,200 (本体価格)
レギュラー丈: ¥2,400 (本体価格)
SIZE: SS~L
※SSサイズはショート丈のみ



ホワイト・ショート丈 ホワイト・レギュラー丈

両足入り

独自の編み方で
足底アーチと
かかとをサポート。



ブラック・ショート丈 ブラック・レギュラー丈

HA-1

コンプレッション

¥3,200 (本体価格)

SIZE: S~L

カラー: ブラック (ホワイト)



ブラック

両足入り

段階的に圧力を加えて
ふくらはぎをサポート。
独自の編み方で
足底アーチとかかとをサポート。



ホワイト



通気性の良いメッシュ構造

吸汗・速乾糸を採用し、さらに通気性の良いメッシュ構造にすることで、快適な装着感を実現。ランニングなどにも適した薄型タイプです。



足底パイル

衝撃を緩和する足底パイル

足底の裏面にパイル素材を採用し、着地・踏み込み時の足への衝撃を緩和します(アーチリフト部分は除く)。



かかとのグラつき抑えるヒールコントロール

独自の編み方で、かかとのグラつきを抑え、足底アーチへの負担を軽減。長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。

足底の機能を支えるアーチリフト

アーチから足首部分に独自の編み方を採用することで、疲労により低下してくるスプリング機能を支えます。ヒールコントロールと合わせることで、長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。



サポ
アキ
リス
腱

アキレス腱をサポート

アーチリフトにすき間をあけることで、適度な動きをサポートし、ストレスを軽減します。



足の自然な動きを妨げないフロントウェーブ

屈伸によって足首前面にシワができて、曲がりやすい構造としました。



アーチリフト
ヒールコントロール

疲れやすいふくらはぎを段階的に加圧

足首からふくらはぎにかけて理想的な圧力を段階的に加えることで、筋肉への負担をやわらげ、パフォーマンスをサポートします。



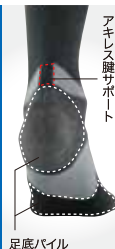
アーチリフト
ヒールコントロール

かかとのグラつきを抑えるヒールコントロール

独自の編み方で、かかとのグラつきを抑え、足底アーチの負担を軽減。長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。

足底の機能を支えるアーチリフト

アーチから足首部分に独自の編み方を採用することで、疲労により低下してくるスプリング機能を支えます。ヒールコントロールと合わせることで、長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。



アキ
リス
腱サ
ポ
足底パイル

アキレス腱をサポート

アーチリフトにすき間をあけることで、適度な動きをサポートし、ストレスを軽減します。

衝撃を緩和する足底パイル

足底の裏面にパイル素材を採用し、着地・踏み込み時の足への衝撃を緩和します(アーチリフト部分は除く)。



足の自然な動きを妨げないフロントウェーブ

フロントウェーブを配置し、屈伸によって足首前面にシワができて曲がりやすい構造としました。

丈	サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番				
ショート丈	SS	21.0~23.0	375300	375310	375320	375330	375350
	S	23.0~25.0	375301	375311	375321	375331	375351
	M	25.0~27.0	375302	375312	375322	375332	375352
	L	27.0~29.0	375303	375313	375323	375333	375353
レギュラー丈	SS		375340				
	S		375341				
	M		375342				
	L		375343				

HA-1のサイズの選び方

日常使用のシューズの大きさに合わせて(計測値が小さい場合は大きい方のサイズを)お選びください。

丈	サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番	
ショート丈	SS	21.0~23.0	375000	375010
	S	23.0~25.0	375001	375011
	M	25.0~27.0	375002	375012
	L	27.0~29.0	375003	375013
レギュラー丈	S	23.0~25.0	375101	375111
	M	25.0~27.0	375102	375112
	L	27.0~29.0	375103	375113

サイズ	足首の太さ(cm)	目安サイズ		品番		
		ふくらはぎの太さ(cm)	シューズの大きさ(cm)			
ブラック	S	17.0~20.0	28.0~34.0	22.0~25.0	375401	375411
	M	19.0~23.0	32.0~38.0	24.0~27.0	375402	375412
	L	22.0~25.0	36.0~42.0	26.0~29.0	375403	375413

HA-1コンプレッションのサイズの選び方

足首の一番細い部分に合わせて製品を選んでください。足首の計測値が2サイズにまたがった場合は、目安サイズを参考にサイズを選んでください。足首の太さとふくらはぎの太さ、足首の太さとシューズサイズの差がそれぞれ2サイズ以上の場合は、本製品の適用ではありません。

LC-1

ふくらはぎタイプ：¥2,300(本体価格)
つま先オープンタイプ：¥2,800(本体価格)

SIZE：S～LL
カラー：ブラック(ホワイト) ピンク ブルー ネイビー
※つま先オープンタイプはブラックのみ

ふくらはぎタイプ
ブラック



つま先オープンタイプ
ブラック



両足
入り

段階的に圧力を加えて
ふくらはぎをサポート。



疲れやすいふくらはぎを段階的に加圧

足首からふくらはぎにかけて理想的な圧力を段階的に加えることで、筋肉への負担をやわらげ、パフォーマンスをサポートします。ずり落ちにくい編み方をしているため、的確な場所への圧力を維持します。



激しい動きにもズレにくい

足底にはすべり止め加工を施しているため、激しい動きにも対応します。
※つま先オープンタイプのみ機能



筋肉能力をサポート

筋肉能力をサポートするライクラ®パワーブリックを採用。筋肉の余分な振動を抑えることで運動効率を高め、関節コントロール能力の向上により運動の正確性を高める効果が期待されます。
※ライクラ®はインビスタ社の商標です。

TC-1

¥3,200(本体価格)
SIZE：S～L



両足
入り

抗菌
防臭

筋肉の無駄な揺れを抑えて
パフォーマンスをサポート。



筋肉の無駄な揺れを制御

太もも全体を中心方向に圧迫することにより、筋肉の無駄な揺れを抑えます。太ももの動きのロスが減ることにより、パフォーマンスをサポートします。



筋肉を理想的にサポート

快適なフィット感を提供するライクラ®ソフトファイバーを採用。理想的な伸縮特性を実現し、動きにフィットしながらも着脱が簡単に行えます。
※ライクラ®はインビスタ社の商標です。



裏側

アンチスリップパターンがずり落ちを抑制

本体裏側上端にあるシリコンでできたアンチスリップパターンが運動中のずり落ちを抑制します。

※シリコンにより、皮膚障害などを起こす場合があります。アレルギー体質の方や肌が敏感な状態にある場合は、ご使用をお控えください。

サイズ	足首・ふくらはぎの太さ(cm) (サイズの中心)	サイズ表示ライン	品番					
			ふくらはぎタイプ			つま先オープンタイプ		
S	17.0～20.0 (18.5) 足首の太さ	緑	375501	375511	375521	375531	375551	375601
	28.0～34.0 ふくらはぎの太さ							
M	19.0～23.0 (21.0) 足首の太さ	赤	375502	375512	375522	375532	375552	375602
	32.0～38.0 ふくらはぎの太さ							
L	22.0～25.0 (23.5) 足首の太さ	黄	375503	375513	375523	375533	375553	375603
	36.0～42.0 ふくらはぎの太さ							
LL	24.0～27.0 (25.5) 足首の太さ	紫	375504	375514	375524	375534	375554	375604
	40.0～46.0 ふくらはぎの太さ							

LC-1のサイズの選び方

足首の一番細い部分の太さに合わせて(計測値が2サイズをまたがった場合はサイズの中心に近い方を)お選びください。ふくらはぎの太さは目安です。足首サイズとふくらはぎサイズの差が2サイズ以上の場合は、本製品の適用ではありません。製品上部裏側にあるサイズ表示ラインの色で、サイズを確認いただけます。

サイズ	太ももの太さ(cm) <サイズの中心>	サイズ表示ライン	品番
S	39.0～44.0	緑	375901
M	44.0～49.0	赤	375902
L	49.0～54.0	黄	375903

TC-1のサイズの選び方

普通に立った状態ではザのお皿の中心から16cm上の太ももの太さに合わせて(計測値がさかんにあった場合は大きいサイズ)をお選びください。

アームスリーブ

¥2,300

(本体価格)

SIZE:SS~L

カラー: ブラック ホワイト ピンク ブルー ネイビー

ブラック



ホワイト

ピンク

ブルー

ネイビー

両腕入り

抗菌防臭

UVカット
90%以上

筋肉の無駄な動きを抑えてパフォーマンスをサポート。



筋肉の無駄な揺れを制御

腕全体を中心方向に圧迫することにより、筋肉の無駄な揺れを抑えます。腕の動きのロスが減ることにより、パフォーマンスをサポートします。また、段階除圧設計を採用することで高いフィット性を実現します。



筋肉を理想的にサポート

快適なフィット感を提供するライクラ®ソフトファイバーを採用。理想的な伸縮特性を実現し、動きにフィットしながらも着脱が簡単に行えます。
※ライクラ®はインビスタ社の商標です。

サイズ	上腕の太さ(cm)<サイズの中心>	サイズ表示ライン	品番				
SS	19.0~23.0<21.0>	茶	375800	375810	375820	375830	375850
S	22.0~26.0<24.0>	緑	375801	375811	375821	375831	375851
M	25.0~29.0<27.0>	赤	375802	375812	375822	375832	375852
L	28.0~32.0<30.0>	黄	375803	375813	375823	375833	375853

アームスリーブのサイズの選び方

腕の力を抜いた状態で、上腕の一番太い部分の太さに合わせて(計測値が2サイズをまたがった場合はサイズの中心に近い方を)お選びください。製品上部裏側にあるサイズ表示ラインの色で、サイズを確認いただけます。



IW-1

¥2,800

(本体価格)

SIZE:フリー

様々な部位を冷却・圧迫。



ヒジ



ヒザ・太もも



足首



手首

IW-2

¥4,400

(本体価格)

SIZE:フリー

肩や腰を冷却・圧迫。



肩



腰



圧迫力の調節がしやすい

伸縮するツインストラップ構造で圧迫力やストラップ位置の調節が簡単にできます。患部にフィットしやすい構造なので冷却・圧迫を的確に行えます。

片手でもラクラク装着

仮どめストラップを採用しているため、片手でも手軽に装着できます。一人で冷却・圧迫する際に便利です。

様々な冷却材に対応

ザムスタアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

※ザムスタアイスバッグは別売りです。
※IW-1はザムスタアイスバッグのS・Mサイズに対応しています。

サイズ	品番
フリー	378201



圧迫力の調節がしやすい

圧迫力を調節できる伸縮性に富んだストラップを採用。体型にフィットしやすいので、患部の冷却・圧迫を的確に行えます。

装着が便利な指通し穴

装着する際に便利な指通し穴をストラップの先端に設けているので、一人で冷却・圧迫する際に便利です。

フィット感を高めるストラップ

ずり上がりを抑えるストラップを採用しているため、体型にフィットしやすく、患部の冷却・圧迫を的確に行えます。

様々な冷却材に対応

ザムスタアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。
※ザムスタアイスバッグは別売りです。
※IW-2はザムスタアイスバッグの全サイズに対応しています。

サイズ	品番
フリー	378202

アイスバッグのついたお得なセットもあります。 P18へGO

アイスバッグ

S(直径 約15cm)
¥940
(本体価格)
M(直径 約23cm)
¥1,300
(本体価格)
L(直径 約26cm)
¥1,600
(本体価格)

カラー: ブルー ピンク

携帯性に優れ、
患部をいつでも手軽に冷却。



エルウェーブ



¥760
(本体価格)
SIZE : 7号 (175mm×4.5m)

冷却時の圧迫に適したバンデージ。

ケガの応急処置や運動後のクールダウンに

携帯性に優れているので、いつでも必要なときにすぐにアイシングできます。

サイズ	品番	
S(直径約15cm)	ブルー 378101	ピンク 378111
M(直径約23cm)	ブルー 378102	ピンク 378112
L(直径約26cm)	ブルー 378103	ピンク 378113

コットン100%のやさしい肌触り

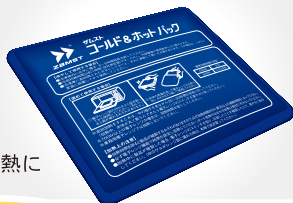
100%コットン素材で作られているため、冷却・圧迫時のムレや違和感がありません。

サイズ	製品規格(幅×伸長時の長さ)	品番
7号	175mm×4.5m	Z7004

コールド&ホットパック

¥850
(本体価格)

患部の
冷却や温熱に



手軽に冷却用、温熱用の 2種類の使い方が可能

冷凍庫で冷やせば冷却パックとして、電子レンジで加熱すれば温熱パックとして手軽にお使いいただけます。

患部にフィット

冷凍庫で冷やしても中身が固くならないので、患部にしっかりフィットします。

製品規格(縦×横)	品番
166mm×199mm	378400

ワンポイント情報

冷やす時と、温める時の使い分け

急性のケガで炎症をおさえるにはアイシングを行います。また、ケガの初期(急性期)といいます。ケガをした直後から48～72時間くらいまでは、炎症をおさえるために冷やします。

患部を温めるのは炎症がおさまり、慢性的な時期になったときです。温めることは、硬くなった筋肉をほぐす効果があるため、ウォーミングアップの手段として、運動前やストレッチ前に10～15分程度行うこともよいでしょう。

冷却

- 応急処置に
- クールダウンに

温熱

- 慢性期の温熱ケアに
- 筋肉をほぐしたいときに

ザムスト アイシング シリーズを 組み合わせて効果的な冷却・圧迫

「ザムスト IW-1」・「ザムスト IW-2」・「ザムスト エルウェーブ」と「ザムスト アイスバッグ」を合わせて使うと、ケガ直後や運動後の冷却・圧迫を効果的に行えます。

IW-1
¥2,800
(本体価格)

+

アイスバッグ
¥1,300
(M) (本体価格)

→

IW-1セット
¥3,800(本体価格)
(セット内容)
IW-1×1個
アイスバッグ(M)×1個
品番: 378301

¥300
おトク!

IW-2
¥4,400
(本体価格)

+

アイスバッグ
¥1,600×2
(L) (本体価格)

→

IW-2セット
¥7,100(本体価格)
(セット内容)
IW-2×1個
アイスバッグ(L)×2個
品番: 378302

¥500
おトク!

エルウェーブ
¥760
(本体価格)

+

アイスバッグ
¥1,300
(M) (本体価格)

→

バンデージセット
¥1,900(本体価格)
(セット内容)
エルウェーブ×1個
アイスバッグ(M)×1個
品番: 378303

¥160
おトク!

ワンポイント情報

ライス処置でのアイシングの目安

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまでくり返します。

アイスバッグをアイシング用ラップで患部に巻いて圧迫する。

アイシングをやめ、圧迫だけを行う。(約30分)

