

どんなけがにも、まず、この**応急手当**を

## RICE (ライス) 処置

英語の頭文字からとったもので、患部の炎症と出血を抑えるものです。この手当をすれば、適切な応急手当を実施したことになります。

### R (Rest レスト) 安静

患部を動かすと腫れがひどくなるので動かさない。

### I (Ice アイ) 冷却

氷などで冷却することにより、血管収縮を促し腫れを抑えます。また、冷やすことで神経が鈍くなるので痛みが和らぎます。  
※冷やしすぎると凍傷などや血行障害になるので注意してください。

### C (Compression コンプレッション) 圧迫

患部を包帯などで圧迫して腫れを抑えます。  
※圧迫しすぎは血行障害となり、末梢が壊死してしまうので注意してください。

### E (Elevation エレベーション) <sup>きょうえ</sup> 挙上

患部を高く上げることで、流れ込む血液を少なくして腫れを抑えます。

生命に危険を及ぼすような状態でなければ、このRICE処置を早い時期に行い、その後、専門の医療機関にかかることが、機能障害の予防や早い回復のためには大切なのです。

十月に入り、スポーツの秋本番となります。健康増進や体力向上、ストレス解消などのため、老いも若きも運動するには絶好の季節となりました。地域のイベントなども開催され、参加する機会も多くなると思います。しかし、あまりハッスルしてしまうと、ねんざなどの

けがをしてしまうかもしれません。そこで今回は、万が一けがをしてしまったときの応急手当法を紹介しします。適切な応急手当により機能障害の予防や、回復が早くなることが見込まれます。



vol.29

スポーツの季節！  
もし、けがをしたら…

市消防本部  
☎0123

知って得する

No.12(最終回)

## 暮らしのアドバイス

### 手作りのドライフーズ

～手軽で便利な保存食・非常食～

野菜や果物は、乾燥させると保存食になります。秋から冬にかけては、保存食作りに良い季節。旬の恵みを無駄にしないためにも、食材が余ったときはドライフーズ作りに挑戦してみたいかですか。

少しだけ余ってしまった大根は、2～3ミリの薄い輪切りにして、ざるの上に重ならないように並べます。それを風通しの良い日なたに出し、カラカラになるまで乾燥させておけば、煮物の具などに重宝します。

大根の葉も捨てずに一緒に干せば、汁物や炒めものなど、ちょっと緑が欲しいときに役立ちます。

大根やニンジン、カブなどの皮は、細く切ってざるに広げ、4～5日干せばカラカラになります。切り干

し大根などの料理のほか、漬物にしても抜群の歯ごたえが楽しめます。ユズも、汁を絞った残りの皮を干してみてください。吸物などの香り付けに重宝します。

使い残しのシイタケも、ざるにのせて日干しにしましょう。ラップをかけて冷蔵庫に入れるよりもずっとおいしく保存でき、栄養価も高くなります。カラカラになるまで干さなくても大丈夫。必要なときに使えて便利です。シイタケに限らず、シメジや舞茸などのキノコ類も同様です。

リンゴやサツマ芋も薄切りにして、ざるの上で乾燥させましょう。リンゴはそのまま、サツマ芋は油で揚げてスイートポテトチップスとして、おやつにどうぞ。

残りのご飯も、乾燥させれば非常食になります。ご飯を水洗いして粘りを取り、水気を切ります。ざるの上に広げて陰干した後、きっちりとふたのできる瓶や缶などで保存しましょう。油で揚げ、塩をふれば、お茶うけやビールのおつまみにもなります。

※11月1日号からは、ペットのコーナーを掲載します。

