

サポーター豆知識

サポーター選びのポイント

1. 冷えを防ぎコンディションを維持する = 保温性の高いもの
2. 可動範囲を制限し、ケガを予防する = ハードタイプ・スポーツ用
3. ケガの回復を助ける = 保温性の高いもの
4. 身体を保護する = パッド付き

冷え対策

冷え性さんに多い間違いは、靴下を重ね履きして寝ること。靴下で覆っていると、足裏の発汗による体温調整がうまくいかないため、さらに大量の汗を出します。汗で湿った靴下は、今度は逆に熱を奪ってしまい足が冷えてしまうので、逆効果！ また、さらに靴下の重ね履きは、足先を締め付ける力が強くなるため、血管を圧迫してしまい、足先へ血液が流れにくくなり、血行不良を起こします。足首サポーターは足先に伸びる太い血管を温めつつ、足先は覆っていないため、足裏の汗は逃がす優れたものなのです。

日常のケア -ひじ-

うでの使いすぎや繰り返される衝撃などから起るヒジの痛み。また、手・手首・指の使いすぎからも、ヒジに痛みは起ります。スポーツのプレー中は患部を圧迫することにより、ヒジへの負担を分散し、痛みを軽減します。また、日頃から患部を冷やさないようにケアすることが効果的です。

サポーターの買い替え時



伸縮が弱くなり、サポーターがズリ落ちる。



表面が所々すれて
いる。



こんな状態なら、
買い替え時です！

