

# 包帯の巻き直し方

Point

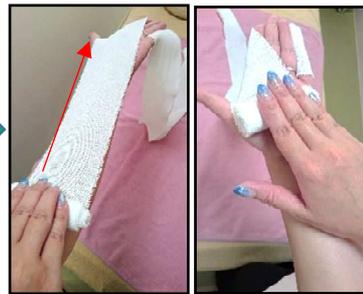
包帯を少しきつめに巻くと  
身体に巻きやすいです



包帯を平らにし、  
端を折りたんで  
芯を作り巻きます



利き手と反対の手で包帯を  
薬指と小指の間に挟みます



芯を作った部分を肘まで伸ばし  
手の平に向かってコロコロと巻  
いていきます



留め具で押さえて  
完成です

# 自宅でできる包帯の巻き方



足首は90°を保ち  
続けます



肌に密着させ、外側から内側に向かっ  
て巻いていきます



足首に1回巻くと三角に  
はみ出す部分ができます



はみ出した三角を巻いた  
包帯側に折り返します



折り返した上から足  
首に2回巻きます



斜め下の土踏まずから足の裏へと巻きます



Point 斜め上の足首に向かって巻きます  
この時足首の方向にキュッと包帯を  
引き締めます



土踏まずを巻くところを①②③と順になるように  
少しずつ、段々となる様にしながら数回巻きます



足首に数回巻き、端を三角に折り  
包帯止めで止めます



完成