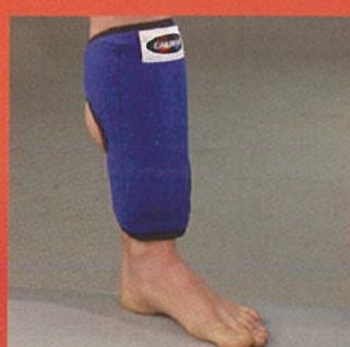
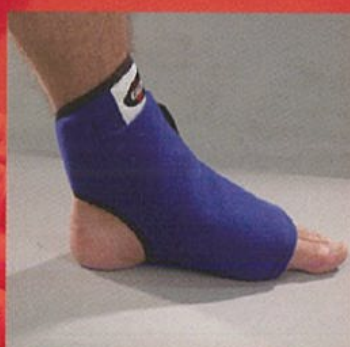


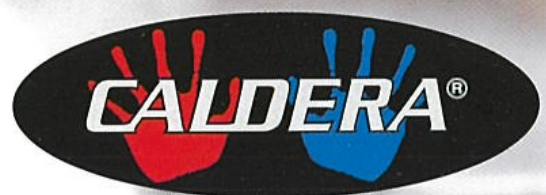
ホット&コールド コンフォートラップ コンフォートジェル



温め&アイシングをトータルサポート

- ✓ 温めとアイシングの両方に使える
- ✓ 繰り返し使える無毒性ジェルパック
- ✓ 凍らせても固くならないジェルパック
- ✓ ラップには抗菌繊維を使用
- ✓ 体の様々な部位に多目的に使える
- ✓ 患部の圧迫ができるコンプレッションベルト付き

快適なスポーツライフのために。



CALDERAについて

1999年にアメリカ合衆国太平洋岸の北西部、オレゴン州の美しい都市ポートランドで生まれたヘルスケアブランドCALDERA(カルデラ)は、スポーツ関連障害による筋肉や関節の痛み、トレーニング後の疲労、炎症、手術による痛みのような多くの体の疾患へ対応する、幅広いイノベティブで快適な製品を製造しています。



CALDERA ホット&コールド コンフォートラップ コンフォートジェルパック

3つの特徴

1.しっかりと固定・圧迫できるラップ

付属のコンプレッションベルトを使用して、しっかりと固定・圧迫できます。ラップとコンプレッションベルトの面ファスナーは、ラップの青い部分のどこにでも留めることができるので、体に合わせて調整可能。抗菌繊維を使用し、洗濯機で洗えるので、清潔に使用できます。

2.温めとアイシングの両方に、繰り返し使えるジェルパック

使用目的に応じたサイズを選べます。-15℃まで凍らせても固くならないので体の曲面にフィット。温めとアイシングの両方に、繰り返し使えます。アメリカ製の高品質なジェルは、ラップに合わせた美しい青色。ジェルには人体・環境に安全な成分のみ使用しています。

3.体の様々な部位に多目的に使える

例えば、CALDERAユニバーサルコンフォートラップは、肩、足首、ひじ、ひざ、太ももなど、ひとつのラップで様々な部位に対応。温めとアイシングの両方に使えるので、トレーニング後のクールダウン、ねんざや打撲の応急手当、慢性痛の温めなど、多目的に使用できます。



COLD

COLD コールド

患部を冷やす(アイシングする)と血管が収縮し、血流が減少。急性の腫れや痛みをおさえることができます。

アイシングを行うタイミング

○ ケガの初期(受傷後約72時間の急性期)の応急手当

ケガをした時、不調を感じた時は、すぐにアイシングを行うことができます。ただし、ケガの応急手当の後には、なるべく早く医師の診断を受けることをおすすめします。

○ 運動後

クールダウン、疲労対策、急性の腫れや痛み、リハビリには、運動後に患部をアイシングして炎症をおさえます。

× 運動前

関節の位置が変化しケガのリスクを高めるという研究結果があるため、運動前のアイシングはおすすめしません。例えばランニングでひざが痛くなる場合は、運動後に患部をアイシングして炎症を抑えます。

4段階の感覚の変化

患部をアイシングする時、4段階の感覚の変化があります。



無感覚の状態になったらすぐに、アイシングを止めます。30分以上連続して冷やさないようにしてください。再冷却は、皮膚がもとの温度になった時、または痛みの感覚が再び戻った時にしてください。

ケガをしてから72時間は、1日3回アイシングするのみにします。その後は、温めとアイシングのどちらも行うことができます。温めとアイシングを交互に行うと、老廃物の流れをサポートします。

冷やす時の使用方法

冷凍庫で冷やす

冷凍庫でCALDERAコンフォートジェルパックを最低1時間冷やしてください。

凍らせたジェルパックをCALDERAコンフォートラップで患部に固定すると効果的です。ジェルパックの冷たさは、室内使用で45分程度持続します。ただし、30分以上連続して冷やさないようにしてください。凍らせたジェルパックが冷たすぎると感じる時は、少し時間を置くか、冷蔵庫で冷やして使用してください。

注意

もし患部を冷やしても腫れや痛みが24~48時間以内に減少しなければ、医師の診断を受けてください。次のような症状がある場合は、アイシングを行わないでください：リウマチ性関節炎、レイノー病、アレルギー、まひ、神経障害のある部位

HOT



HOT ホット

温めると筋肉が柔軟になり、痛みを軽減させます。また、血管を拡張させ、酸素と栄養分を運ぶ血流を増加させます。慢性の痛み、こり、筋肉の不調、関節痛に。

温めを行うタイミング

○ 運動前

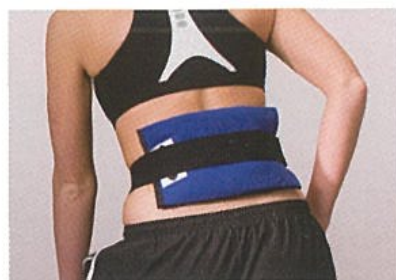
温めると筋肉が柔軟になります。筋肉のけいれんにも効果的です。

○ 慢性の痛み

炎症や、腫れのない慢性の痛みは、温めることができます。

× 運動後、ケガの初期、炎症の兆候がある部位

血流が増加し皮膚の温度が上がるため、温めないでください。



温める時の使用方法

電子レンジで温める

室温のCALDERAコンフォートジェルパックを500-600Wの電子レンジの中に平らに置き、1分間温めてください。この時、自動温めモードは使用しないでください。温かさが足りない場合は、温度を確認しながら10~20秒ずつ再加熱してください。ジェルパックのサイズが大きい場合は、折りたたんで温めることができます。全体が温まるように、時々取り出して全体をもんで再加熱してください。ジェルパックをラップに包んだまま電子レンジで温めることもできます。

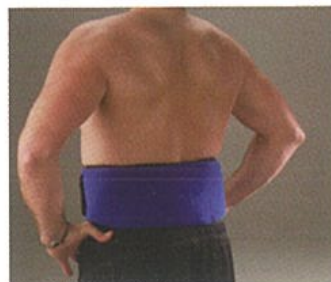
湯せんで温める

沸かした湯をボウルなどに入れ、ジェルパックを30秒以上ひたして温めます。好みの温かさになったら取り出してください。

温めたジェルパックをCALDERAコンフォートラップで患部に固定すると効果的です。ジェルパックの温かさは、室内使用で45分程度持続します。ただし、30分以上連続して温めないようにしてください。

腰痛は温めてリラックス

快適な温度の温めは、腰周りの筋肉をリラックスさせ、柔軟性を高めます。柔軟性は腰の健康にとっても重要です。CALDERAコンフォートラップとジェルパックを使用すると、腰を手軽に温めることができます。ただし、30分以上連続して温めないようにしてください。

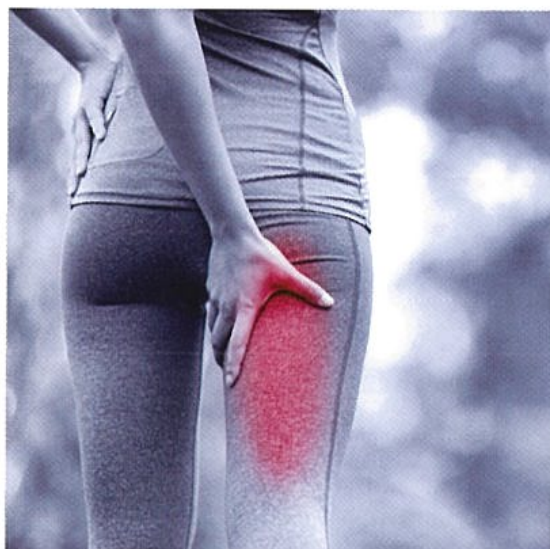


注意

ジェルパックの温度が快適かどうか確認して使用してください。開いた傷口がある場合や循環系の疾患がある方は、温めを行わないでください。

RICE(ライス)

ケガの初期(受傷後約72時間の急性期)に行う応急処置。患部の腫れと痛みをおさえ、早期回復・スポーツ復帰をサポートします。



RICE(ライス)処置

1. Rest(レスト)…安静にする

ケガをした部位を保護し、自己回復に必要なエネルギーを蓄えます。

2. Ice(アイス)…患部をアイシングする

CALDERAコンフォートジェルパックを20分間患部に当て、それから20分間患部から離します。必要に応じてこれを繰り返してください。

3. Compression(コンプレッション)…患部を圧迫する

CALDERAコンフォートラップや付属のコンプレッションベルトを使用して患部を圧迫します。圧迫は痛みを軽減させます。この時、心臓から遠い位置から心臓に近い方へ向かって、患部をらせん状に巻き上げます。もし患部がずきずきと痛んだり、圧迫がきつすぎると感じたら、ラップやコンプレッションベルトをゆるめてください。

4. Elevation(エレベーション)…患部を心臓の位置よりも高く上げる

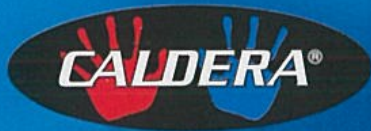
例えば、足首をケガしたらベッドなどに横になり、枕1~2個を使用して支えにして患部が心臓より高い位置にある状態にします。重力によって、ケガをした部位の過剰な出血や腫れを制限することができます。

痛めたらすぐに処置を

スポーツには、ねんざ、打撲、筋違い、肉離れ、筋肉の痛みなどのリスクがつきものです。患部を痛めた初日または翌日にRICE処置を行うと、1~2日後には、ケガが回復し始めます。しかし、もし痛みや腫れが48時間後に減少しなかったら、なるべく早く医師の診断を受けてください。

ケガが回復し始めたら、軽いマッサージ、ストレッチ、温めを行うことができます。ただし、決して痛みを引き起こさない程度にしてください。

ケガが完全に回復したら、トレーニングの強度を上げ始めることができます。軽い負荷をかけることから初めて、もし痛みを感じたらトレーニングを中断してください。



ホット&コールド コンフォートジェル

CG102 ホット&コールド コンフォートジェルパック
7.62×40.64cm



「温める」「冷やす」両方に対応!

- 繰り返し使用できる
- 凍らせても固くならない
- 氷や湯たんぽの代わりに



CG602
ホット&コールド コンフォートジェルパック
15.24×15.24cm



CG302
ホット&コールド コンフォートジェルパック
11.43×26.67cm



CG402
ホット&コールド コンフォートジェルパック
15.24×25.4cm



CG502
ホット&コールド コンフォートジェルパック
25.4×38.1cm





ホット&コールド コンフォートラップ

CW101 ユニバーサルコンフォートラップ
 様々な使い方ができるオールインワン製品
 サイズ：S



ジェルパックサイズ：15.24×15.24cm
 セット内容 ラップ×1、ジェルパック×1
 コンプレッションベルト(圧迫用)×1
 使用部位 足首、足、すね、ふくらはぎ、ひざ
 ひじ、手首、肩、ジュニア用など



CW201 ユニバーサルコンフォートラップ
 様々な使い方ができるオールインワン製品
 サイズ：M



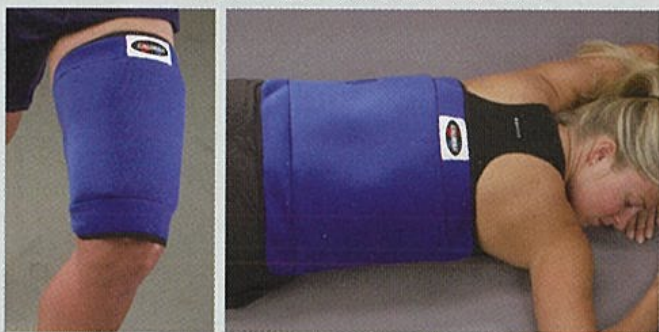
ジェルパックサイズ：15.24×25.4cm
 セット内容 ラップ×1、ジェルパック×1
 コンプレッションベルト(圧迫用)×1
 使用部位 足首、足、すね、ふくらはぎ、ひざ
 ひじ、腕、太もも、肩など



CW601 ユニバーサルコンフォートラップ
 様々な使い方ができるオールインワン製品
 サイズ：L



ジェルパックサイズ：25.4×38.1cm
 セット内容 ラップ×1、ジェルパック×1
 コンプレッションベルト(圧迫用)×1
 使用部位 足首、足、すね、ふくらはぎ、ひざ
 ひじ、腕、太もも、肩など



ひとつのラップで様々な部位に対応! アイシング・温め・RICE処置に。

抗菌繊維
を使用!

CW301 コンフォートラップ 背中・腰・腹部用
背中・腰・腹部にジェルパックをしっかりと固定



ジェルパックサイズ: 15.24×25.4cm
セット内容 ラップ×1、ジェルパック×2
コンプレッションベルト(圧迫用)×1
使用部位 背中、腰、腹部



CW401 コンフォートラップ 頭・首用
頭・首に最適な細長いサイズのジェルパック



ジェルパックサイズ: 7.62×40.64cm
セット内容 ラップ(ゴムベルト付き)×1
ジェルパック×1
使用部位 頭、首、あご



CW501 コンフォートラップ 多目的用
肩や腰にも固定できる長めのゴムベルト付き



ジェルパックサイズ: 11.43×26.67cm
セット内容 ラップ(ゴムベルト付き)×1
ジェルパック×1
使用部位 足首、足、ひざ、ひじ、手首
肩、背中、首、ジュニア用など



CW701 コンフォートジェル 保護カバー付き
通気性のある保護カバー付きジェルパック



ジェルパックサイズ: 11.43×26.67cm
セット内容 カバー×1、ジェルパック×1
使用部位 ひざ、ひじ、手首、肩、背中
首、頭など



お手入れ方法

ラップは液温30℃を限度として洗濯機で洗濯することができます。
洗濯後は形を整えて、日陰でつり干しします。乾燥機を使用する場合は低温にしてください。
ジェルパックが汚れた場合は、表面を水で洗い流すかタオルなどで拭いてください。

保管方法

ジェルパックは直射日光の当たらない場所に保管することをおすすめします。
高いところからジェルパックを落とすと、まれに衝撃や圧力で袋が破れる場合がありますので、安定した場所に置いてください。

廃棄方法

もしジェルパックが破れるなどして廃棄する場合は、下記の2つの方法があります。

1. 全体を燃やすごみとして廃棄する。
2. 中身のジェルを取り出して燃やすごみとして廃棄するか、台所やトイレなどで流します。
プラスチックの袋は、プラスチックごみとして廃棄します。

※もし自治体により指定があれば、それに従ってください。

※ジェルパックは無毒性で、お子様やペットが口に入れても健康に問題はありません。また、環境に影響を与える物質は含まれていません。

使用上の注意

ジェルパックは必ずCALDERAコンフォートラップまたはタオルなどに包んで使用し、直接肌に当てないようにしてください。ジェルパックに記載されている使用方法・使用時間を守って使用してください。症状が長引く場合や異変を感じた場合は、すぐに医師に相談してください。循環器疾患をお持ちの方は、使用前に医師に相談してください。お子様が使用される場合は、大人と一緒に安全な使用方法を確認してください。

カルデラ コンフォートラップ

検索 

www.calderaintl.jp

正しく安全にお使いいただくために、このハンドブックをよくお読みいただき、いつでもご覧いただけるよう保管してください。

販売店

CALDERAコンフォートジェルパックは、ラテックスフリーです。
ジェルには、食品相当の無毒性で安全な成分のみを使用しています。

実際の商品と色が異なって見える場合がございますが、印刷工程によるものですのでご了承ください。