

# テーピングの効果・特徴

## 痛み・凝り・内出血の改善

医療用テープを貼ると、体内に隙間が出来てリンパ液の流れが良くなります。

そのことにより、新陳代謝が良くなり、自然治癒力が高まります。貼っておくだけで、筋肉の痛みや凝り、怪我・手術後の内出血を早く改善することが出来ます。

## 腫れや出血を軽減する

リンパ液だけではなく、血液の流れも良くなります。

血行が良くなると、酸素も栄養も体の隅々に行き渡る様になりますので、疲労の回復も早くなります。特にどこかが痛んだり腫れたりしていなくても、ちょっとだるいなという時、疲れがなかなか取れないなという時、また、冷え性でお悩みの方にも効果的です。

## 痛みを和らげる

スポーツや仕事の種類などによって、特定の筋肉を酷使うことになる場合があります。

そういった筋肉は、障害が発生しやすい箇所でもあります。いわゆる職業病です。

医療用テープを事前に貼っておくと、障害発生の予防に役立ちます。

## 筋肉の疲労を早く回復します

スポーツをする時や、長時間歩くといった時は、連続して筋肉を使用します。

医療用テープを事前に貼っておくことで、疲労の蓄積を軽減したり、筋肉の円滑な動きをサポートします。

また、後からも貼っておくと、より一層の疲労回復を促します。

## リハビリ・機能回復効果があります

医療用テープには筋肉（皮膚）とほぼ同じ伸縮性がありますので、貼ったままで体を自然に動かすことが出来ます。ですから、普段の生活に支障がありません。

特別に時間を取ってリハビリを行なうことも大切ですが、なかなか時間が取れない場合もあります。

医療用テープなら、貼っておくだけで効果がありますので、普段の生活をしながら、無意識にリハビリを行なうことが出来ます。

## 関節の動きを良くする

筋肉（皮膚）の位置を調整することにより、ギシギシする関節の動きを改善することにも有効です。もっとひどい脱臼などでズレてしまった関節を元にもどす治療にも効果を上げています。また、応用編として、固定テープと伸縮テープの相乗効果を狙うパターンもあります。

従来のガッチリ固めるスポーツテープと、動きの取れる医療用テープを組み合わせ、動かしすぎはいけない関節を守るのです。ガッチリ固定したまま長時間置いておくと、局所的な機能低下を招き、かえって障害が残る場合があります。患部の状態に合わせて、固定と伸縮の長所を組み合わせ、より早い回復を促します。

