「健康講座」・「鬼池地区新体力測定」を実施！

8月30日（日）午前9時から、鬼池体育館におきまして、五和地区公民館の「健康講座」が行われ、45人程の参加がありました。天草中央総合病院附属介護老人保健施設職員の方を講師としてお迎えし、

一、心肺蘇生法
二、救急処置（熱中症の場合）
三、のどに異物が詰まったときの応急処置と対応方法についての説明

があり、概要をご紹介します。

一、心肺蘇生法
①意識と呼吸の確認「大丈夫ですか。」
②人を集める「誰か来てください。」
③救急車への連絡、近くにAEDがあれば持ってくる。
④脈拍の確認「頸動脈」
⑤胸骨圧迫開始「脈拍が触れなければ胸骨圧迫を開始」
※ポイント
・・・1分間に100回以上の速さで圧迫
・・・5cm沈む深さで圧迫
・・・複数の人がいたら交代で「絶え間なく行いましょう」
⑥AEDが届いたら使用

二、救急処置（熱中症の場合）
ア　熱中症の疑いがある症状
「事例1」めまいや失神
「事例2」痛みを伴う筋けいれん
「事例3」脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気
「事例4」応答が鈍い、言動がおかしいといった意識障害
イ　応急処置
①涼しい場所へ移動
②衣服をゆるめて、氷枕や保冷剤で両側の首筋や、わき、足の付け根などを冷やす
③塩分や水分を補給（スポーツドリンクなど）

健康講座の様子

ウ
・水分をこまめにとる
・扇風機などを適度に使い、ぐっすり眠る
・バランスの良い食事を取り、丈夫な体をつくる
・帽をかぶるなど直射日光をよける
など

三、のどに異物が詰まったときの応急処置と対応方法
ア　異物が詰まった直後で、意識がある場合
①腹部突き上げ法（成人）
対象者を立たせる又は座らせた状態にし、背後から、両脇に腕を通して抱きかかえる
②その状態で、片手で対象者のへその位置を確認し、もう一方の手で握りこぶしをつくり、親指側を上腹部（へそより上、みぞおちより十分に下方）にあてる
③へその位置を確認した手で、握りこぶしをつくり、手前上方に向かって素早く突きあげる
①背部叩打法（小児～成人）
救護する人はひざまずき、対象者を自分の方に向け、横向けに寝かす
②手の付け根で、肩甲骨の間を力強く何度も連続して叩く
※背部叩打法では、座らせた状態、立たせた状態で行っても構いません。
【のどに詰まった物が、口の中に見えた場合】
①顔を横向きにする
②親指と人差し指を交差させた状態で、親指を上の歯に、人差し指を下の歯に当てる
③片方の人差し指にガーゼなどを巻き、口の中の異物を取り除く
④口の奥の異物は、指で取り除くのは困難で、かえって異物を押し込みかねないので、無理にのどの奥に指を突っ込まないようにする
乳児（1歳未満）の背部叩打法
①自分の片腕にうつぶせにして乗せ、乳児の頭が体よりも下になるようにして、手のひらであごを支える
②肩甲骨と肩甲骨の間を力強く5回程度叩く
③口の中に異物が出てきたかどうか注意深く確認する
※乳児には、内臓を破損する可能性があるので、腹部突き上げ法はしない

新体力測定の様子

イ　意識や反応がない場合
①ただちに119番に通報し、心肺蘇生法を開始する
※胸骨圧迫を確実に安定的に行う。
※いずれにしても、落ち着いて対処するよう心掛けましょう。

このあと、体力測定が行われました。参加者の方は、血圧測定や健康状態のチェックを行い、握力の測定や、上体起こし、立ち幅跳びなどに挑戦し、自分の体力を確認しておられました。

避難訓練を実施

9月6日（日）午前9時5分にサイレン吹鳴。この日は、土砂災害を想定した避難訓練が実施されました。各地区では、指定の避難場所へ集合し、訓練の主旨の説明があったのちに、消火器の使用方法等の説明や、非常食の試食などそれぞれの活動が行われました。非常食の「五目ご飯」なかなかいける味でした。

この日の「天草市一斉避難訓練」には、6千人を超える市民の方の参加がありました。ご協力ありがとうございました。

避難訓練の様子

非常食