



救急救命講習会を開催しました！

市原市消防局の方から心肺蘇生について教えていただきました
AED(自動体外式除細動器)ってなあに？

A : Automated (自動化された)
E : External (体外式の)
D : Defibrillator (除細動器)



AED 設置場所

若葉中学校
若葉小学校
若葉保育所
市原市福祉会館
五井消防署
コナミスポーツクラブ

心肺蘇生の一連の流れを勉強

- ① 安全の確認 ② 意識の確認
⑤ 胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回

- ③ 応援の依頼 ④ 呼吸の確認
⑥ AED で電気ショック

その後、いよいよ訓練はじめ！！！！



心肺蘇生とAED使用の流れ

1 周囲の安全確認

- ・自らと傷病者の二次的危険を取り除く。

2 反応の確認

- ・肩を軽くたたく。

3 応援を呼ぶ

- ・AED を持ってきてもらう。
- ・119 番通報をお願いする。

4 呼吸の確認

- ・胸と腹部の動きを見る。

5 人工呼吸

人工呼吸

繰り返す。

胸骨圧迫

6 AED の操作

- ・電源を入れ、ガイダンスに従い、操作する。
- ※傷病者から離れる。

※1 胸骨圧迫(30回)+

※2 人工呼吸(2回) 繰り返す

- ※1 胸部を少なくとも5cm沈む強さで、100回/分以上のテンポで押す。
- ※2 胸骨圧迫だけでも効果があります。

救急隊員がくるまで③④を繰り返し続ける。

予防救急について

高齢者のつまずき・転倒予防

屋内

[部屋]

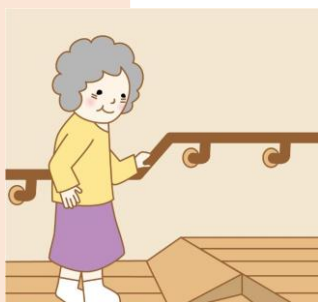
- ・コードは短く、
部屋を横切らないように
- ・段差はなるべくなくす
- ・敷物は毛足が短く滑りにくいもの

[階段・廊下]

- ・手すりや滑り止めをつけ、物を置かない
- ・足元灯をつけ、明るく照らす
- ・スリッパは履かず、ゆっくり歩く

[風呂場]

- ・滑り止めマットを敷く



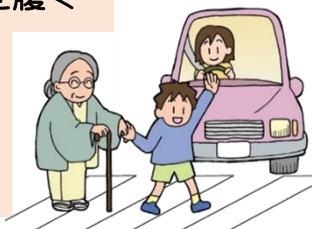
屋外

[庭]

- ・サンダルを避け、しっかりした靴を履く

[道路]

- ・前方や足元を見てしっかり歩く
- ・横断歩道や踏切はあわてず、
余裕をもって渡る



高齢者の誤嚥予防

- ・小さめのスプーンを用意してひと口の量を減らす
- ・テレビを見ながらなどを避け、食事に集中する
- ・食品にはとろみを付けたり、半固形のものを選ぶ
- ・食後2時間は上体を起こしておく
- ・よく歯磨きをする



高齢者の入浴事故予防

- ・浴室と居間との温度差に注意
浴室を温めてから入浴する
- ・滑らないようにマットなどを敷く
- ・入浴前後には十分な水分補給
- ・なるべく一人で入浴しない
- ・家族と声をかけ合う
- ・お湯の温度は41℃以下
- ・高熱、食後、飲酒後、早朝、
服薬後の入浴は要注意



乳幼児の異物誤飲予防

トイレットペーパーの芯を通
る大きさの物は何でも事故
の原因となり得ます



もし飲み込んでしまったら→ 背中をたたいたり、お腹を圧迫したり

子どもが自分で力強く咳をしているときは、異物が出てくるかもしれません。そばで様子を見ていてください。口の中に異物が見えないのに、指を入れてかき回すと、口の中を傷つけたり、嘔吐を起こす場合や、かえって奥に押し込んでしまうこともあるので危険です。直ちに119番通報をしましょう。



わかば福祉ネットワークは

子どもや高齢者の見守り活動を続けるボランティア団体です
一緒に活動していただける

地域福祉協力員を募集中です!!!

お問合せは 事務局 村山 21-3965

