



## ◆「AED 講習会」開催

9/21(土)牛久消防署 上野氏をお招きし、AED 講習会が開催されました。かわはら台自治会からは、会長はじめ14名の方々が参加されました。

救急車を呼んでから来るまで約8～9分の間、心肺蘇生をすることで、命が助かる可能性が倍以上に向上するとのお話があり、家族や知人の命を守ることができる心肺蘇生の実践とAEDの使用方法について学びました。



百聞は一見に如かずとはいいますが、マネキン相手でもなかなかうまくいきません。胸骨圧迫は「単三乾電池1本分をへこますように押しなさい！」と言われてもなかなかチカラのいる作業で、30回が1セットですが2セット60回押しただけでも汗ばむほどです。「押ししていることで心臓のかわりとなっています」「胸骨圧迫を止めた時間は心臓が止まった時間ですよ」と言われましたが、いざという時頑張れるだろうか!?

AEDは模擬装置を活用し二人組で行いました。スイッチを入れ音声ガイドに従って行いますが、コネクターの装着を忘れてしまったり、パットの装着には胸骨圧迫をしている人の腕が邪魔だったり、実際には手間取ってしまうだろうと感じられました。

参加した方々からは、都度たくさんの質問が飛び交いました。「倒れた人が嘔吐したらどうするのか」「溺れてびしょびしょの時はどうするのか」「胸部圧迫を止めるときは？」などなど2時間の講習でしたが、中身は濃くあっという間の時間でした。

なんとなくわかっているでは、いざという時には役に立ちません。せっかくの機会ですから皆さんも次回ご参加ください。



## 救急車が来るまでにできること

### 救急の現場でまず行うこと

誰かが倒れてしまった時は、周囲の人と協力しながら、助ける必要があります。勇気をだして、自分にできることをやってみましょう。

#### 1 反応を確認する

- 周囲が安全か確認してから、倒れている人に近づく。
- 肩をたたきながら、「大丈夫ですか?」と声をかける。

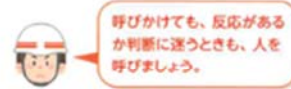
心停止後にけいれんがみられることがある



注意 自分の安全確保を最優先する

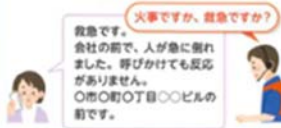
#### 2 応援を呼ぶ

- 応援がきたら、「119番に通報して」「AEDを持ってきて」と頼む。



#### 119番への電話

何をしたらいいかわからない時、判断が困った時は、119番で指示をもらいます。



それでは、これから指示する通りにしてください。



応援がきたら



→ 6ページに続く

## 心肺蘇生の方法

### 命を守る心肺蘇生・AED

心臓が止まると、呼吸も止まります。倒れている人が心停止の状態になっていたら、AEDによる電気ショックと、心肺蘇生を行います。

→ 4ページから続く

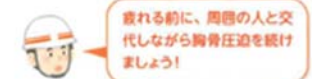
#### 3 呼吸の確認

- 倒れている人の胸やお腹の動きを見る。
- 「呼吸がない」または「普段どおりの息をしていない」と判断した場合は、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始する。



#### 4 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

- 胸骨（胸の中央にあるかたい骨）の下半分に、両手を組んだ手の付け根を当て強く押す。
- 「強く」……胸が約5cm沈むまで、しっかり体重をかけて押す
- 「速く」……1分間に100～120回のテンポで
- 「休まずに」……倒れた人が動き出さず、救急車がくるまで続ける



## AEDの使い方

### 命を救うAED

簡単に扱えるように、操作方法を音声でお知らせします。

#### 1 電源を入れます。

音声の指示が始まります。

音声 「パッドを胸に装着してください」



ふたを開けると電源が入るものもあります。



#### 2 電極パッドを素肌に直接貼ります。

パッドに貼る位置が描かれているので、イラストに従って、心臓を挟み込むようにパッドを装着してください。



2枚に分かれているパッド



一体型のパッド



#### 【！】パッドを貼る際の注意点

- 汗などで胸がぬれている場合 → 水分はふき取りましょう!
- 濡布などははり面がある場合 → パッドを貼る部分は全部はがしましょう!
- ペースメーカーが皮ふの下に埋め込まれている場合 → その部位をさけて貼りましょう!

※ペースメーカーとは、病気の心臓のかわりに心臓のリズムを保つ、小さな機械です。

パッドを貼る時も、できるかぎり胸骨圧迫を続けましょう!

AEDを女性に使用する場合、AEDのパッドを素肌に直接貼ら付けることができていれば、ブラジャーは必ず必要はありません。帯留があれば、AEDのパッドを貼った後に、上から上着やタオルなどを掛けてください。

- 3 AEDが自動的に心電図を解析し、電気ショックが必要かどうか判断してくれます。AEDが「心電図を解析します。離れてください」といったら、胸骨圧迫を止めて離れます。



- 4 「ショックが必要です。ショックボタンを押してください」などの音声が出たら、ショックボタンを押します。オートショックAEDは自動的に電気ショックをします。AEDの音声に従って、すみやかに体から離れます



- 5 電気ショックの後は、すぐに胸骨圧迫を始めます。AEDは2分ごとに電気ショックが必要かどうか判断してくれるので、電源は切らず、パッドもはがさないで指示に従います。救急隊の人に引き継ぐか、倒れた人が動き出さず、AEDの指示があるまでは胸骨圧迫を続けてください。



オートショックAEDが登場!  
電気ショックが必要と判断すると、ショックボタンを押さなくても自動的に電気ショックをするタイプのAEDです。通常のAED同様、音声ガイダンスや音声等に従い、体から離れていることを確認しましょう。

## ◆神谷小学校・第一中学校草刈り

敷地内の美化のため、9月21日(土)に神谷小学校, 10月5日(土)に第一中学校の草刈りが実施され, 多くのボランティアの方々にご参加いただきました。参加して下さった皆様のおかげで校庭, 学校周辺はとても綺麗になりました。ご協力ありがとうございました。



## ◆発電機点検 & 防災訓練の練習

10月6日(日)に発電機点検 & 防災訓練の練習が行われました。10月20日(日)に実施される防災訓練の練習です。ベッド組立て, テント作り!初めてのことでないのですが, なかなかスムーズにいかないものです。本番に備え, とても貴重な練習になりました。実際に災害が起きたときに落ち着いて行動できるよう, スムーズに避難所開設できるよう, 防災訓練に参加し, 再確認することはとても重要です。



## ◆防災訓練に参加しましょう

10月20日(日)8時45分に震度5強の地震が発生した想定のもと、防災訓練を実施する予定です。訓練内容は、①避難訓練(3つの公園にいつとき避難)、②避難所運営訓練(区民会館)、かわはら台で所有する備品を使つての避難所運営訓練となります。

地震発生後、班長が安否確認のため巡回をしますので、お手数ですが、当日の朝8時50分までに、黄色の札を道路から見える場所に掲示していただくようお願いいたします。



## ◆ハロウィンダンスコンテスト開催中！

10月31日(木)までハロウィンダンスコンテストを開催しています。撮影場所は区民会館！玄関ホールに設置中のハロウィンコスチュームを着て、お友達、親子で、夫婦で、お孫さんと一緒に踊った動画を「かわはら台公式LINE」から応募してください。たくさんのご応募をお待ちしております。



応募はこちらの  
かわはら台公式  
LINEから



ダンスコンテスト  
紹介動画も是非  
ご覧ください



## ◆ 10月定例会のご報告

10月12日(土)13時30分より第7回定例会を開催しました。会長より下記内容の報告がありました。

### 1.赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金 善意届ける

赤い羽根共同募金 70,500 円・歳末たすけあい募金 63,000 円  
上記金額をかわはら台自治会として届けた旨の報告がありました。

### 2.防災訓練参加のお願い

実施日:令和6年10月20日午前8時45分 震度5強の地震発生の想定

① 三角・東・西公園(自治体内 3 公園)に一旦避難

② かわはら台自治会館を避難所として開設(開設と運営訓練)

火の始末, 自宅内外の被害状況の確認, 家族の安否確認を各家庭でお願いします。

避難が完了したか, 班内の見回りをします。(班長と役員が個別訪問します)

かわはら台の防災能力を確認・周知と器具の取扱いを目的としています。

お子様のご参加もお願いします。(お子様向け おかし配布予定)

### 3.ハロウィン ダンスコンテスト参加・応募のご依頼

ご夫婦, 家族, お子さんやお友達と などなど積極参加をお願い致します。

撮影場所は「かわはら台自治会館」

日曜日に撮影したい方は班長や役員にご相談ください。

### 4.防災無線 設置完了

従来までのラッパ型スピーカーからデジタル化されました。

### 5.14班にて班会議(懇親会)が開催されました

役員・班長の役割や活動内容が報告されました。

定期的に歩道を走行する車両があり, 牛久警察署あて報告することとしました。

### 6.その他

神谷小学校5年生が75歳以上の独居の方々へ「お守り」が進呈されました。

神谷地区258名(当地区34名)あて, 会長と民生委員から渡されました。

