

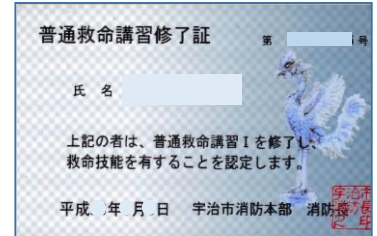
普通救命講習会 開催

研修事業部

今年度の「普通救命講習会」が宇治市消防本部救命士の方々に講師をお願いして、うじ安心館3Fホールで実施されました。講習終了後に発行された「普通救命講習修了証」は、次回の講習まで大切に保管しておいて下さい。

- ① 8月 8日(月) 第8期ウォーキングリーダー養成講座受講者 … 参加者 13名
- ② 8月22日(月) 主に当会 1,2班会員 … 参加者 26名
- ③ 8月23日(火) 主に当会 3,4班会員 … 参加者 19名

講習は心肺蘇生法における心臓マッサージ(胸骨圧迫)と人工呼吸、そしてAEDによる除細動について、スライドとビデオを使った講義と、人形を使っての実習を行いました。実習は7~8名のグループに分かれて、全員が体験できました。何度か講習を受けられた方でも手順を間違えることもあり、やはり定期的な講習で訓練を繰り返して、いざという時に役に立てられるようにしたいものです。今年度受講されなかった方は、次回には受講して下さい。



講習での質疑などで教えて頂いたポイントをいくつかご紹介します。

- できるだけ早く胸骨圧迫を開始して中断せず、「強く、速く」を維持できるように、協力者を集めることは重要です。
- 胸骨圧迫の3つのポイント
 - 1) 位置：胸の真ん中
 - 2) 深さ：5cm以上沈み込むように
 - 3) リズム：少なくとも100回/分の速さで



スライドで講義



グループに分かれて実習

- 119番通報で救急車を手配する場合、住所がわかれば場所の特定が早いので、近所の人に聞いて下さい。わからない時は近くの自動販売機や電柱に記載されている場合があるとのことです。
- AEDの設置場所はインターネットなどで紹介されていますので、普段から自宅付近や良く利用する施設の設置の有無を確認しておくとう良いでしょう。

＜ インターネット検索例 ＞

- 宇治市内公共施設(市役所、公民館、学校、体育館 など)：「宇治市AEDマップ」で検索。
- 宇治市内各施設(医療、商業、宗教関係 など)：「日本救急医療財団全国aedマップ」で検索。



AEDと胸骨圧迫 実習

Uji健歩会 H28/9月~10月の予定

※諸般の事情で、日程や会場変更の場合があります。ご注意下さい。

9月	2日(金)	9:30~	会報111号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	5日(月)	9:30~	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第5回講座	うじ安心館3F 市民活動室	行政・受講者・担当会員
	5日(月)	13:30~	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	8日(木)	9:30~	マップ作成会議 ⑧	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	15日(木)	9:30~	9月例会:クリーンウォーク (本紙P.2に詳細コース)	宇治塔の島 十三重石塔前	市民・会員
	15日(木)	13:30~	健診結果の勉強会	うじ安心館3F ホール	会員対象
	28日(水)	9:30~	マップ作成会議 ⑨	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
10月	3日(月)	9:30~	会報112号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	3日(月)	13:30~	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	5日(水)	8:00~	Nantan健歩会 交流会	南丹市 かやぶきの里付近	会員対象
	10日(月)	9:30~	スポーツまつり	太陽ヶ丘	行政・担当会員
	12日(水)	9:30~	3班例会 (本紙P.2に詳細コース)	JR平城山駅前	市民・会員
	14日(金)	9:30~	マップ作成会議 ⑩	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	18日(火)	9:30~	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第6回講座	生涯学習センター調理実習室	行政・受講者・担当会員

以降の
予定

行事	会報113号発行	平成28年 11月 2日(水)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	第14回 宇治市健康づくりくうー茶ん>フェスタ	平成28年 11月 5日(土)	うじ安心館
行事	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第7回講座	平成28年 11月 7日(月)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	役員会	平成28年 11月 7日(月)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	マップ作成会議 ⑪	平成28年 11月 16日(水)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	4班例会	平成28年 11月 24日(木)	地下鉄北大路駅前 (京都マラソンコース)