

No.65 シリーズ 防災安全

AEDと心肺蘇生



AEDと心肺蘇生を絡めて一連の流れを想定した、より実践的な救急行動について紹介します。

①倒れている人を発見したら、周囲の安全を確認します。例えば、道端や道路脇・横断歩道で倒れている場合は、周囲の交通状況を確認してください。必要に応じて安全な場所へ移動させます。

②周囲の安全を確認することができれば、倒れている人の肩を叩きながら呼びかけをします。『わかりますか？大丈夫ですか？』

③反応がなければ大声で周囲に助けを求めて、119番通報・AEDの搬送依頼をします。『誰か来てください！人が倒れています！あなたは119番通報してください。あなたはAEDを持ってきてください』

④呼吸の確認をして普段通りの呼吸でなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行います。心肺蘇生の方法としては、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返し行います。

AEDが救命現場に到着した際は、まず電源を付ける、次にAED本体から流れるメッセージ通りに行動。AEDが除細動(電気ショック)を実施したら、ただちに心肺蘇生を再開するといふ流れです。

みなさんが勇気を持ち行動することで、救える命があるかもしれません。

No.65 シリーズ 包括支援

ウイルスから体を守ろう！

1月の予定

<高齢者あんしん相談会>

・11日(水)午後1時30分～3時30分
 ところ:保健センター
 (要予約 訪問相談あり)

<こころの相談>

・12日(木) 午後1時30分～
 ところ:保健センター(要予約)
 のぞみの丘ホスピタルの精神保健福祉士が個別対応し秘密は厳守します。

<お元気サロン>

・26日(木) 午後9時30分～11時30分
 ところ:福祉センター(要予約)

こんにちは！地域包括支援センターです



細菌やウイルスに感染し、肺が炎症を起こす病気を総じて「肺炎」と言います。咳や痰が続く・息苦しくなるなど、症状は風邪に似ており軽視されやすい傾向があります。年を重ねると免疫力が低下するので、65歳以上の高齢者は特に注意が必要です。日頃から肺炎予防に心がけることが大切です。気軽にできる予防法をご紹介します。

①菌が体に入らないように工夫しましょう。

- ・マスク、手洗い、うがいをする。
 - ・歯磨きで口内を清潔に保つ。
 - ・誤嚥に注意する。
- ②からだの免疫力を高めましょう。
- ・規則正しい生活を心がける。
 - ・たばこは吸わない。
 - ・持病がある場合は治療する。

③予防接種で防げる肺炎もあります。
 ・予防接種等で未然に予防しましょう。

特にインフルエンザは治りがけの時期に肺炎にかかりやすくとても危険なので、予防接種を受けることをお勧めします。

肺炎は身近で怖い病気です。みなさんが元気に冬を越せるよう、予防を心がけましょう。

◆お問い合わせ◆

地域包括支援センター
 直通 433267
 代表 432111
 (内線2566・2567)

