



予防のための応急手当訓練 ~ 高齢者向け ~ H30.11.25(日)

救急事故の多くは「ほんの少しの注意」や「事前の対策」といった日頃からの「心がけ」や「環境づくり」で未然に防ぐことができます。

当センターでは、始良市消防本部に御協力をいただき、「予防のための応急手当訓練」を毎年開催しております。今年は大人数 21 名、子供 1 名、合計 22 名の方に参加していただきました。



転倒・転落事故の特徴

- 転倒・転落事故は救急事故原因の第1位
- 体の機能が低下し始めた高齢者に多く発生する
- 発生場所は家庭内の敷居・浴室・トイレでの転倒、階段・踏み台からの転落が多い
- 骨粗しょう症も重なり、骨折から長期入院が必要になる



窒息事故の特徴

- 生命に直接関係する、緊急性が高い事故
- 高齢者の窒息原因は「もち」「肉類」が多い
- 救急隊到着時点で、心肺停止になっていることが多い
- 窒息事故予防には「安全な環境作り」が重要



「脚立上での作業は非常に危険！」と認識してください



のどに詰めないように、食事を小さく刻む
軟らかな食材を取り入れるなど検討しましょう

ヒートショック事故の特徴

○ヒートショックとは・・・

周囲の環境の急激な温度変化により、体に大きな負担がかかること

○ヒートショックが起こる代表的なもの・・・

冬期の入浴時

○ヒートショックは、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞といった、重い病気につながる

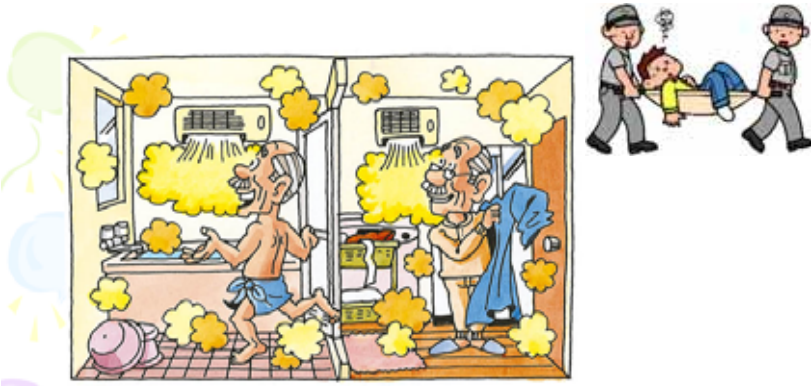
○正しい知識と環境の整備で「予防」できる

始救あんしんキット

・市では、高齢者や障害者の緊急時の備えとして、始救あんしんキットの無料配布をしています。

・始救あんしんキットの中に、あんしん携帯カードを入れて冷蔵庫に保管しておけば、緊急時に救急隊が情報を基にしてスムーズな救命活動を行うことができます。

・万が一に備え、活用しましょう。



脱衣所の温度と浴室内の温度に差がないようにしましょう
また、暖かい居間などの温度差を少なくしましょう

始救あんしんキットに入れるもの



- ①救急あんしんカード
 - ・緊急連絡先
 - ・かかりつけ医
 - ・服薬情報等
- ②写真（裏面にお名前をご記入下さい）
- ③健康保険証のコピー
- ④その他医療情報のコピー（診察券等）



参加者の方から「具体的な事例について、生活の場面を確認しながら勉強できた」「実技の練習は今後役に立つと思う」等の感想をいただきました。

ご本人やご家族の心がけひとつで**大きな病気**や**ケガ**を防ぐことができます。予防への意識を高め、大切な家族を守りましょう！



始良市消防本部の皆様、ご協力ありがとうございました！