

いざという時 助けるために

— AED を用いた心肺蘇生と応急手当 —

開催日時：令和元年9月19日(木) 午後2時50分～午後4時20分
場 所：岡崎市民会館 大会議室
講 師：応急手当 森 千代子 防災士(副理事長 兼 研修委員長)
ロープワーク 手塚 哲郎 防災士(副理事長 兼 筆頭総括)
スタッフ：寺島 一徳、原田 友子、小林 春代、阿部 健二
参加者：66名(ウッド・アート・スタジオ様及び建設協力業者様)

6月9日(日)に主催者の方と第1回目の打合せを岡崎市の会社を訪問して実施することが出来ました。それから数回と無く詳細にメールにより打合せを積み重ねて参りました。

9月19日(木)の開催当日は、午後2時頃に集合するように予定を立て講師並びにスタッフが到着しました。

今回の防災講習会の流れは、午後2時50分にオリエンテーションから始め、まず参加されました皆様へ本日の演習内容と取り組み方法の説明を行いました。タイムスケジュールにより立ち位置、つまり講習内容が違ってくることを予め認識して頂いた上で、移動をお願いする方式を取らせて頂きました。

次の時間は、前列半分に座っている方は、そのまま座学で「応急手当の演習」を30分、後列半分に座っている方を対象に、後方のスペースで「胸骨圧迫とAEDの使い方の演習」を30分行って頂きました。

30分経過と同時にホイッスルを鳴らし、前列と後列のグループが入れ替わり、後方スペースで「胸骨圧迫とAEDの使い方の演習」をされた参加者は「応急手当の演習」をするために前列で座学し、一方、「応急手当の演習」をされた参加者は、後方スペースへ移動して頂き、「胸骨圧迫とAEDの使い方の演習」を30分実施して頂きました。



オリエンテーション行う森講師



応急手当を体験される参加者

胸骨圧迫と AED の操作による心肺蘇生方法について、講師から「周りの安全確認」⇒「反応の確認」⇒「助けを呼ぶ（人手、119 番通報と AED の依頼）」⇒「呼吸の確認」⇒「胸骨圧迫（胸の真中が 5 cm 沈むまで・1 分間に 100～120 回の速さ、共通）」【小児（1 歳～中学生くらいまで）は、胸の厚さの約 1/3】・【乳児（乳頭を結んだ少し下・指 2 本・胸の厚さの約 1/3 沈むまで圧迫】⇒AED（電源を入れる、音声メッセージに従ってパッドを貼る（注意：汗や水気は拭き取る、貼り薬ははがす、金属はとりはずす、心臓ペースメーカーから離してパッドを貼る）⇒心肺蘇生（胸骨圧迫・AED）の継続という一連の説明をした後に参加者全員が実際に胸骨圧迫と AED の演習操作を行いました。

最後に、参加者全員が座れるように机を元に戻し、手塚講師からロープワークの実演を 20 分間行いました。

オープニングとして、初めから鎖結びにしておいたロープを参加者全員に配付し、「ロープは、結びやすく解きにくい。そして、解きたい時には、解き易い」というロープの特性を理解頂くための演出をしました。

次に「蝶むすび」につきまして、演習を行い、これは、ロープの間に等間隔に輪を作ることにより、手や足を掛けられるようにして、階上へ避難する時のロープワークを説明。続いてのロープワークは、「連続止め結び」を行い、これは、連続的に結び目を作り、こぶに手が掛かり滑り止めの役割をなすため、階下への避難用ロープとして有効との説明をして、ゆっくりと演習を行うことから、ロープワークは苦手出来ないという人を救済する教え方により男性陣に「もっと長く教えて欲しかった」と好評を頂きました。



胸骨圧迫中に AED 到着



胸骨圧迫中にパッドを貼る工程



ロープワークの手塚講師



ロープワークを実践する参加者