

### 第6回 「普通救命救急講習～消防庁プログラム～」

世界基準に沿った応急手当(救命手当)の普及が2006年から開始され、けが人や急病人が発生した場合、その場に居合わせた市民が応急手当を行えるようになりました。

災害時は同時に多数の傷病者が発生し、平常時のように救急車を期待することは困難となり、自主的な救護活動が極めて重要となります。また、日常においても、いつけが人や急病人の発生に居合わせるか分かりません。12月11日開催の第6回講座では、緊急事態に備えて心肺蘇生やAEDの使い方を学びました。

#### まずは座学から

東京防災救命協会の齊藤 敏さんを講師に「普通救命講習テキスト」に沿って講義を受けました。

「119番通報から救急車が到着するまで平均7～8分。その間にどれだけの応急手当が出来るかが、かけがえの無い命を救うカギ。その場に居合わせた市民が応急手当を行うことで、救命・悪化防止・苦痛の軽減となり、治療の経過にも良い影響を与えます。」など、応急手当の重要性から救命処置、応急手当について学びました。



明るい笑顔で講義をすすめる講師の齊藤さん



#### 実技体験

人形を使って、AEDの使い方を含む心肺蘇生の仕方の実技体験をしました。

まずは、周囲に大声で助けを求め、119番通報とAEDの搬送をお願いします。



#### 受講生の感想

- 「実技をやった経験が「私、できます。交替します」と声をかける勇氣になると思いました。
- 「このようなプログラムを何度か受けてたことがありますが、一番深い内容で、とてもためになり、何かあった場合は、積極的に一步を踏み出そうと思います。
- 「以前にも講習を受けたことがありますが、すっかり忘れていました。繰り返し習うことで身につくものだと思います。

#### 人工呼吸と胸骨圧迫

まずは気道の確保と呼吸を確認。鼻をつまんで口から呼吸を2回吹き込みます。乳頭と乳頭の真ん中の胸骨に手を当て、30回圧迫します。これを繰り返します。

#### AEDの使い方

電源を入れ、音声メッセージの指示どおりに行動します。



#### 定期的に通講しよう!

##### 普通救命講習

この講習の受講者には、救命技能認定証が消防庁より発行されますが、有効期限は3年です。

都内の各消防署では、AEDを含む心肺蘇生やけがの手当ての仕方が学べる講習会を行っていますので、技能の維持向上のために、修了後も最寄の消防署での定期的な受講をおすすめします。

# 三宅島へお掃除ボランティアに行ってきました

東京の生協は、2000年の三宅島雄山の噴火から、支援物資の供給だけでなく、さまざまな形で災害支援を続けてきました。

全島避難解除となった2005年から、東京災害ボランティアネットワークが“三宅島年末お掃除ボランティア”活動を行っています。

東京災害ボランティアネットワーク(東災ボ)の一員である東京都生協連もコープ災害ボランティアネットワーク(CO災ボ)のメンバーや会員生協職員を募り、お掃除や島民との交流を続けています。

今年も12月3日(金)～6日(日)と12月10日(金)～12日(日)の2回を予定していましたが、悪天候のため12月10日～12日のための活動となり、職員5名とCO災ボメンバー2名が参加しました。

拠点としている《風の家》で、昨年参加できなかった地元中学生のボランティア5名とともに、オリエンテーションを受け、参加者19名が7班に分かれて、お掃除のお手伝いに取り掛かりました。



窓や天井、電気の傘、台所などを掃除しました。掃除する場所ややり方をはっきり伝えてもらい、やりがいがありました。



夜には、ボランティアと島の方々との交流会が《風の家》で行われ、親睦を深めました。



昼食時に、暖かい豚汁やサラダなどを作っていただき、一緒に話をしながら食べました。



## 参加者アンケートより

- 住民の方々のお話、現地視察を通して、噴火の規模の大きさや経済活動の被害の大きさを再認識しました。
- 天候次第で船の運航が左右されるなど、自然と共存している三宅島の人々の暮らしを実感できました。
- 復興に向け頑張る島の方々のお手伝いを、これから小さなことでもいいから関心を持っていけたらと思います。また、様々な困難にも負けず、なお、島を愛する気持ちに心打たれました
- お掃除ボランティアで心が洗われ、勇気と元気をいっぱい頂きました。

