

令和 7 年度 スポーツ協会ニュース

No.	7－③
行事名	救急・救命講習会
日 時	令和 7 年 6 月 7 日(土) 13：30～16：30
会 場	板橋区立小豆沢体育館 多目的室
主 催	公益財団法人 板橋区スポーツ協会

(公財)板橋区スポーツ協会「救急・救命講習会」が6月7日(土)13時30分から板橋区立小豆沢体育館多目的室にて開催されました。受講生は23名(再講習：14名、新規：9名)でした。司会、総務部 浅倉理事が務めました。

まず初めに、加藤勝一スポーツ協会会長から「東京都防災救急協会と志村消防署のご協力で、救急・救命講習会を年に1回実施しています」と、あいさつがありました。今回の講師は公益財団法人東京防災救急協会から渡辺様、伊東様、志村消防署から藁科様が担当していただきました。

講義内容は、渡辺講師から「命を助けることが最優先」ということを学びました。そして、「心肺蘇生」の流れをビデオで見て確認し、説明を聞いた後、実際に人形を使って体験しました。

10分間の休憩をとり、後半は「AED」の使い方の映像を見て、説明を聞き、体験しました。

続いて、「気道異物除去」「応急手当」「止血法」「回復体位」についてテキストを使いながら学びました。また、テキストには掲載されていませんがこれからの季節、気をつけなくてはならない「熱中症」についてもビデオを見ながら解説をしていただきました。

「日頃から、応急手当に関する知識と技術を身に付けておくことが大切です。」

(写真：加藤 章・文：吉田君江)

* 心肺蘇生

- ①胸骨圧迫：1分間に100～120回のスピードで30回押す
- ②人工呼吸：約1秒かけて静かに2回吹き込む

* 熱中症

- ・首、脇の下、足の付け根、掌を冷やすことも効果的
- ・自力で水が飲めない時は救急車を呼ぶこと

* AED ☆AEDは音声案内があり、メッセージの指示に従い行動する

- ・蓋を開け、スイッチを入れ、ショックボタンを押すタイプの物
- ・蓋を開けると自動で電源が入るタイプの物←オートショック AED：2021年から認可、普及し始めている



講義



胸骨圧迫

皆さん
熱心に取り組みました。



実技



心肺蘇生
AED