

防災講演会(地震に備えて)



2016.5.22(日)
於 郷州公民館



ここ、郷州公民館には記憶に、まだ新しい東日本大震災や熊本地震、そして茨城県南部を震源とする地震の多発を受けて防災に関心のある方が約80名集まりました。13時30分~15時20分は、とても貴重な時間でした。

地震が起きたその瞬間

1 最優先に自分の身を守る

物が落ちてこない、倒れない場所に移動

2 揺れが収まってから行動

火元を確認・出口の確保・避難する際は
ガラス、塀から離れる



講演者：綾部 好一 さん

綾部さんは、5丁目にお住まいで、元東京都消防庁勤務。現役時代は、救急救命の隊長として各地区で活躍。救急救命の仕事は、20数年も従事し、救命のエキスパート。



講師の綾部さんは、ご自分の豊富な体験談や阪神淡路大震災、東日本大震災の例を交え、スクリーンに投影しながらわかりやすく説明されました。



地震の来る前に

- 家具の転倒防止(L字金具、突っ張り棒、粘着シート等)
- ガラスの飛散防止(飛散防止シート)
- キャスターの移動防止(キャスター下皿)
- 食器棚、吊り棚の物の飛散防止(解放防止ストッパー)

救命



まず意識の確認



胸骨圧迫法



気道の確保もいっしょに

綾部さんは言う。胸骨圧迫法は胸の真ん中(心臓がある場所)を5cm位沈むように両手のつけねで1分間に100回程度の速さで強く押すことが大切。極端なことを言えば、肋骨が折れるくらいに押すこと。それでないと心臓まで届かない。救命の中で、この救命方法が一番大事！

AEDの使い方を説明する綾部さん



AEDのパットは心臓をはさんで貼ること。
AEDは、心臓を動かす機械でなくて、心臓のふるえを止める機械です。

AEDの設置場所

- ・郷州公民館
- ・郷州小学校
- ・スイミングスクール

質問事項

Q.熱中症の救命方法は？

→A.衣服をゆるめ、日陰に移動させる。
ナトリウム系の飲料水を与える。

Q.胸骨圧迫法は？

→A.手のひらのつけねで押す。

Q.意識のない人には？

→A.止血より胸骨圧迫を優先させる。

