

竜崎温泉温水プール指導日  
(10月21日～11月20日)

実施日	
10月	22日(火)、23日(水)、24日(木)、25日(金)、29日(火)、30日(水)、31日(木)
11月	1日(金)、6日(水)、7日(木)、8日(金)、12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。  
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820 (77) 5530

ワンテーマディスカッションを  
開催しています

町民の皆さんが積極的に町政運営に参画する仕組みとして、町長自らが町民の皆さんのところに出向き、自由な雰囲気の中でひざを交えて話し合いを行い、町民の「声」を聴く意見交換会「町長と意見交換会(ワンテーマディスカッション)」を実施しています。4月から9月までに開催された意見交換会は表のとおりです。



▲5月20日 船越での意見交換会の様子

No	開催日	場所	テーマ
1	5月20日	船越	高齢者の医療と介護について

◆問い合わせ

政策企画課 広報情報統計班  
☎0820 (74) 1007

お元気で  
すか？  
こころは  
保健師です

乳幼児救急蘇生法講習会

9月の「救急の日」にちなんで、本町においても大島郡医師会の主催により、9月13日に乳幼児救急蘇生法の講習会が開催され、乳幼児の母親等25名の参加がありました。講習会は岩国医療センター白木照夫先生を講師に招き講話の後、実際に乳幼児の人形を使って実習をしました。救急蘇生法を体験した母親から「実際、その場にいると冷静にできるか不安だけれど、今日のことを思い出して対応できるようにしたい。」という声もあり、救急蘇生法を学ぶ大切さを再認識しました。

この講習会で学んだポイントを紹介させていただきます。

- ①目の前で人が倒れたり、倒れた人を見つけたらまず、119番通報、次に心肺蘇生法を開始、近くにAEDがあれば使用。
- ②心肺蘇生法の基本は成人も子どもも同じ。胸骨圧迫(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)の速さは少なくとも1分間に100回、成人は胸骨圧迫30回行つては、人工呼吸2回のサイクル。子どもでは救助者が1人の場合は成人と同様ですが、救助者が2人以上いれば、胸骨圧迫15回、人工呼吸2回の



▶ 9月13日  
乳幼児救急蘇生法講習会の様子



▶ 乳幼児の蘇生法について指導する岩国医療センター白木先生

サイクルを繰り返す。

- ③心肺停止をすると1分間に7～10%蘇生率が減少するといわれているので一刻も早く対処することが重要。
- ④心肺停止の原因は、子どもは呼吸が停止し酸素が不足する、成人は心臓に原因があり心臓が停止することが多い。

いざというときあわてないためにも、心肺蘇生法を実施できるよう普段から確認しておきましょう。

周防大島町保健師

松本千恵子

(健康増進課 健康づくり班)