



指宿市ころばん体操

# ころばん通信

(第9号)



令和5年1月4日発行

指宿市

健幸・協働のまちづくり課

長寿支援課（地域包括支援センター）

## ☆開催☆ころばん体操リーダー研修会！

令和4年10月、指宿南九州消防組合にご協力いただき、山川図書館、開間総合体育館、ふれあいプラザなのはな館にてリーダー研修会を開催しました。55会場のお世話役の皆さんや自治会の代表者の参加があり、緊急時の対応について実技を交え救急救命講習を行いました！

皆さんが意識して備える事で、より良い集いの場となる事を願っています☆

### 突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

**高齢者**

**顔**

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

**頭**

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

**胸や背中**

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

**おなか**

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

**手・足**

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

**意識の障害**

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もろろとしている)

**けいれん**

- けいれんが止まらない

**けが・やけど**

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

**吐き気**

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

**飲み込み**

- 物をのどにつまらせた

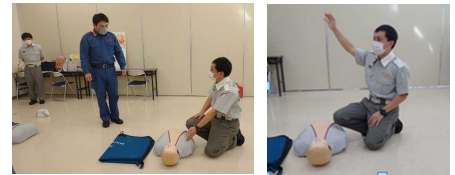
**事故**

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様がおかしい場合◎  
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。



～心肺蘇生法実践の様子～



～窒息の対処法実践の様子～



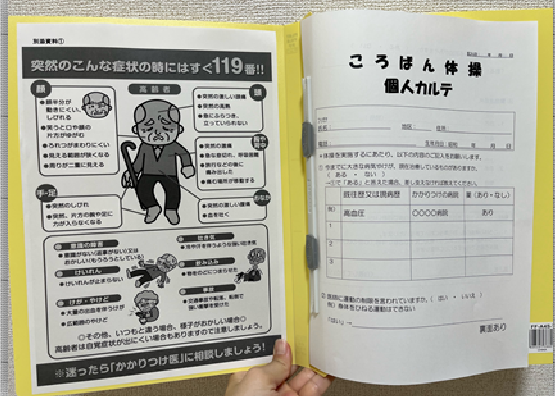
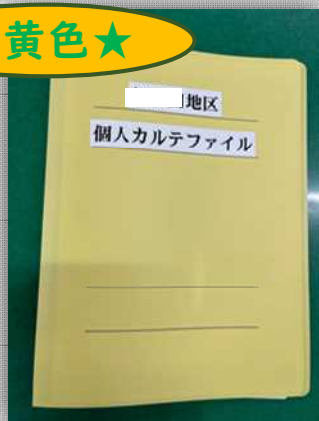
～AED使用方法講習の様子～

!! AEDの設置場所について、日頃から意識し情報共有していきましょう !!

# ☆重要なお知らせ☆

## 1 「申し込み書」が新しくなりました！

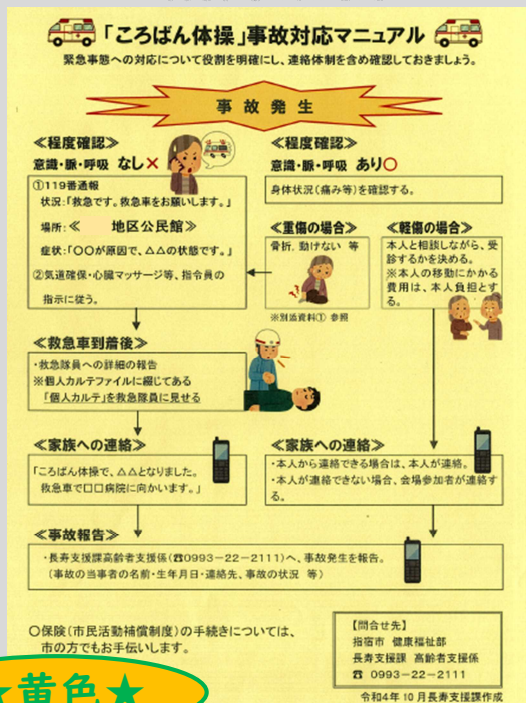
★黄色★



これまで、緊急連絡先などは「申し込み書」にて管理していましたが、緊急時に備えるため、かかりつけ医など細かい情報を加えた「個人カルテ」に改訂することとなりました。

地区によっては、ころばん体操を開始して7年が経過しています。緊急連絡先が変わっている方、申し込み書の記入がない方もいらっしゃると思います。この機会に改めて記入いただき、各地区にお配りした黄色の【個人カルテファイル】1冊にまとめて管理していただくようお願いいたします。

## 2 「ころばん体操事故対応マニュアル」も一新！



★黄色★

新たに改訂した、黄色の用紙「ころばん体操事故対応マニュアル」を各地区に配布しています。

緊急時にすぐ対応できるように、確認して、目につく所に掲示しましょう。

### 体調不良者や転倒等の事故が起きた際

・意識がない場合や動けない場合などは119番通報をしましょう。電話にて指令員からの指示があるので、落ち着いて受け答えをするようにしてください。

・意識がある場合は、まず身体の状態を確認し、本人が「大丈夫」と言ってもご家族に知らせるなど、付き添って様子を見るようにしてください。



### 地域の情報をお寄せ下さい♪

日頃の活動で「こんな取り組みをしている」など、ころばん通信で紹介させて頂ける情報がありましたら、どなたでも気軽にご連絡ください♪

(連絡先)

長寿支援課  
TEL: 0993-22-2111

健幸・協働のまちづくり課  
TEL: 0993-23-1003