

Safe Volu

(Former First Aid)

静岡県赤十字安全奉仕団機関紙 No.43 平成17年11月1日発行

救急法フォローアップ講習会に受講者50人！真剣な表情で

10月2日(日)支部に於いて「救急法フォローアップ講習会」を開催いたしました。支部主催、本団が全面的に協力するという態勢で臨みました。今年度が2回目の開催ですが、昨年度の反省を生かし、受講者の皆さんにご満足いただける講習作りを目標に、朝早くから団員の打合せを実施いたしました。昨年は、グループ毎に指導者を固定してしまったため、各班間でスキルの格差が少なからずでてしまったという反省から、今年度の講習は受講者を3つのグループに分け、「観察・体位・心肺蘇生法」、「保温・搬送・固定法」、「包帯・止血法」の3ブースを順番に回るという方法にしました。最後に全員で「救護シミュレーション実習」をして、復習をしたスキルの最終確認をした後、安全奉仕団の説明をしました。説明を聞いた後、入団の意志を示した人もいます、早速「大道芸ワールドカップin静岡」の救護ボランティアがあります。どうか、自ら進んで活動をお願いいたします。これで、本団の長年の悲願であり支部からの要望でもある「救急員等に奉仕活動の場を」が現実となりました。(訓練・研修部会)

「大道芸ワールドカップ in 静岡」まで秒読みに・・・

今年で17回目となる「大道芸ワールドカップ in 静岡」まで後2週間あまりとなりました。本団が救護を担当して4回目です。10月16日現在で22名の団員のボランティア参加をいただいています。3箇所の救護所で夜間もあるため、若干人数が不足しています。「救急法フォローアップ講習会」に参加された方々の安全奉仕団への入団、そして大道芸救護ボランティアのご協力をお願いしたいところです。たくさんのお客様が楽しみにしている「大道芸ワールドカップ」です。他の団体と協力して、事故のない楽しい大道芸にしていきたいと思えます。(イベント救護部会)

赤十字奉仕団活動発表の集いのお知らせ

「赤十字奉仕団の奉仕活動を発表することにより、その活動の活性化と、県下に情報を発信することによって、地域の信頼と社会の要請にこたえていく活動の発展」を目的に、第1回静岡県赤十字奉仕団活動発表の集いが、平成17年11月23日(水・祝日)に静岡市(しずぎんホール、ユーフォニア)で開催されます。実行委員会から、本団の使役を要請されていますので、後日ホームページで募集していきます。皆さんの積極的な奉仕活動をお願いいたします。(赤十字事業部会)

「今月の眼(見た)・耳(聴いた)！「正しい姿勢～とは？」

米国家庭医学会(AAFP)によれば、立ち姿勢や座り姿勢が正しければ、腰痛などの背部痛を防ぐことができるといいます。いすに座る際の姿勢の注意点は・・・

- ・背中や腰が真っ直ぐになるようにいすに座る。
- ・膝を臀部(でんぶ)よりわずかに高い位置で維持する。いすの高さを調節するか、足を乗せる低い「踏み台」を用いる。
- ・車を運転する際には背筋を伸ばし、シートの位置を前方で固定する。

立ち姿勢での注意点は・・・

- ・長時間立つ際には、腰への負担を緩和するために、低い「踏み台」等を用いて片足ずつ休める。
- ・5～15分間隔で、交互に「踏み台」に足を乗せて休める。
- ・耳、肩および臀部(でんぶ)が真っすぐ一直線上になるようにし、頭を上げ腹部(胃のあたり)を引っ込める。

*もう一度、ご自分の姿勢を見直されては、いかがでしょうか？

(広報・機関紙部会)