



松山市生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターが松山市内の地域を訪ねて取材した、つながり・支え合う地域の多様な取り組みを『地域のお宝』としてご紹介します。

取材先

湯山地区社会福祉協議会 「健康講座」

～応急手当講習会 普通救命救急を学ぶ～



止血は心臓より  
高い位置で！！



止血用  
ガーゼの代用に  
清潔なハンカチ



湯山地区社会福祉協議会主催の「令和5年度 健康講座」。今年は松山市女性消防団の方を講師にお迎えし、応急手当講習会として心肺蘇生法などを学びました。出血の際の応急手当法の他、胸骨圧迫や人工呼吸法、AEDの使い方や異物除去法等を教わり、『胸骨圧迫をする際は膝をついた足の間隔は肩幅に』『止血の際は心臓より高い位置で』など自分たちにも出来る応急手当法を互いに声を掛けあいながら実践しました。参加した方からは「分かりやすく教えていただいて良い勉強になった」「忘れていた事を思い出すことができ、何回学んでも良い事だと思った」など、昔学んだ事を思い出しながら真剣に取り組まれる姿が見られ、講師からは「今回の学びは誰かの手伝い、一助に繋がる。勇気を出して取り組んで欲しい」との想いが伝えられました。

生活支援コーディネーターのここがポイント！

「胸骨圧迫の際は『もしもしかめよ♪』のリズムに合わせて行くと間隔よくできる」といった分かりやすいアドバイスや、実際に体験をしながらの学びが救急救命を身近に感じられる事に繋がったようでした。「救急車を呼ぶまでに自分たちに出来る事」を考えながら真剣に受講されている皆さんの姿が印象的でした。



地域の取り組みを教えてください！

「へこまんがいく！」では、松山市内の実践を募集しています。「私たちはこんな工夫をして、気にかけている」など、あなたの地域の支え合いの取り組みを教えてください。情報をお持ちの方は右記のお問い合わせ先まで！

お問い合わせ先

松山市社会福祉協議会 地域福祉部地域支援課  
〒790-0808 愛媛県松山市若草町8番地2  
TEL：089-941-3828 FAX：089-941-4408