

災害が起こった時に役立つ 赤十字講習会マメ知識 (もちろん、日常生活でも使えるよ!)



①リラクゼーション

被災した人にとって、人とのつながりは、こころの支えになり、安らぎの場となります。そばに付き添い、静かに耳を傾けることやスキンシップなどは、不安や恐怖、心身の疲労から生ずるストレスの緩和に役立ちます。
ここでは、肩や背中にやさしく触れるスキンシップ例を紹介します。

効果

- からだに直接触れることで、温かい手の温もりが伝わり、癒される。
- 気持ちがよくなり、喜ばれる。
- 自然にコミュニケーションをもつことができる。



次のことに留意して行います

- 始める前に、「肩の力を抜いてくださいね。」と声をかけます。
- 手のひら全体を使って、ゆっくりなめらかに手を動かします。
- 終始一定のリズムでなですります。強すぎて不快感を与えないように気をつけます。
- 厚手のものや重ね着のときは、特に事情がなければ、上着を脱いでもらうとより効果的です。
- 肩や背中にけがをしている等、何らかの問題があるときは行いません。

②毛布を使ったガウン

避難所など寒い場所にいるとき、からだ全体を包み込んで保温することができます。

- ①着物を着付ける要領で、下半身を包み、紐等で止める。
- ②上半身を覆い、襟元と袖口を整える。



仕上がり(後ろ姿)



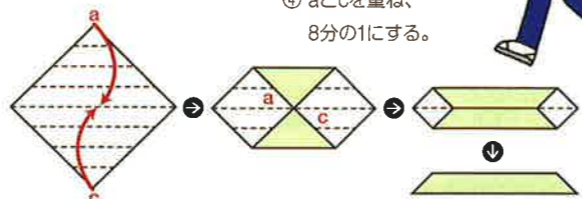
③風呂敷を使ったリュックサック

風呂敷を2枚使用して簡単にリュックサックを作ることができます。

2枚の風呂敷を使って

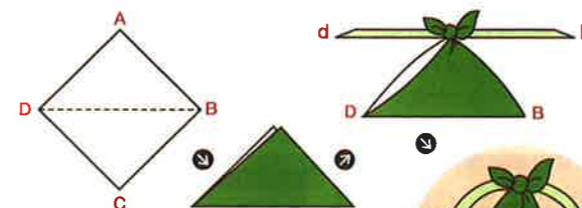
〈ひもを作る〉

- ① cを中央に2分の1に折る。
- ② aも同様に折る。
- ③ c側をさらに2分の1折り、a側も同様に折る。
- ④ aとcを重ね、8分の1にする。



〈袋を作る〉

- ⑤ AとCを一回結ぶ。
- ⑥ ひもの中心を結び目の上に置き、AとCを結び(真結び)する。
- ⑦ ひものbと袋のBを本結び(真結び)し、dと袋のDも本結び(真結び)にする。



しっかり荷物を入れるのなら木綿の90cm幅、おしゃれっぽくするなら、レーヨンちりめんの68cm幅の風呂敷を使用します。

資料提供:ふるしき研究会
http://homepage2.nifty.com/furoshiki_eg/



ぐんまの赤十字

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。 Our world. Your move.

発行:日本赤十字社群馬県支部 〒371-0833 前橋市光が丘町32-10 電話 027-254-3636
URL <http://gunmajrc.dsbsv.net/>

第15号

平成27年4月1日



あなたにも知ってほしい! 大切な人の命を守る方法

~丁寧にわかりやすい5種類の講習を実施中~

日本赤十字社では、緊急時や災害時に人命を救う方法や、健康で安全に暮らすための知識と技術を広めるために、「救急法」、「水上安全法」、「雪上安全法」、「幼児安全法」、「健康生活支援講習」の講習会を実施しています。

この5種類の講習を通じて、こどもから大人まで対応できるAED(自動体外式除細動器)を使用した救命手当やけがの手当、日常生活で役立つ介護方法、プールや海・スキー場での事故における応急処置などを年間約13,000人の県民の皆さまが楽しみながら知識や技術を習得しています。

あなたも一緒に参加してみませんか? 赤十字はあなたの力を必要としています!



※10名以上お集まりいただければ、講習会を開催できます。詳しくは、日本赤十字社群馬県支部へお問合わせください。

活動資金にご協力ください。



みどり市大間々赤十字奉仕団 約800人に災害時の炊き出し食提供

～災害時に少しでも地域の人々に役立ちたいという想いを結集～

11月25日(火)、みどり市大間々赤十字奉仕団は同市立大間々中学校の体育館で行われた県立大間々高等学校・大間々中学校・二葉保育園の合同避難訓練に参加し、生徒・園児・教職員ら約800人に炊き出し食を提供しました。

みどり市大間々赤十字奉仕団では、平成20年度から地元にも災害時に助けてくれるボランティア組織があるということをPRするために市内にある小学校、中学校を少なくとも1年に1回訪問し、炊き出しの訓練を行って来ました。

平成26年度は、高校・中学・保育園と3つの施設が合同で避難訓練をする会場で炊き出し訓練を行いました。800人前の食事をつくるという苦労がありました。須藤委員長の指導のもと団員42名が力を合わせこれまでの経験を生かし、手際よく炊き出し食を提供しました。

訓練当日は、市長や市議会議員の方々をはじめ、地元の消防職員やみどり市地区有功会長も出席され、炊き出しのカレーが振る舞われました。



奉仕団員から炊き出しのカレーを受け取る大間々高校の生徒

伊勢崎市文化会館を会場に県内校長先生等367名が参加

～久能和夫先生が防災教育のあり方を講演～

12月10日(水)、伊勢崎市文化会館を会場に県内すべての小中高等学校(中等教育学校、特別支援学校を含む)の校長先生を対象とした「校長等対象青少年赤十字研修会」を開催しました。

平成26年度は、前 仙台市立榴岡小学校長の久能和夫先生(現 仙台大学体育学部教授)を招いて、「新しい視点での防災・減災教育とJRC活動で培われた子どもたち」という演題で3年前に起きた東日本大震災の際に児童の生命を守りながら5,500名を超える帰宅困難者を受け入れ、行政に引き継ぐまでの間の避難所運営を行った経験をもとに、日頃からの青少年赤十字(JRC)活動の精神を生かした子どもたちの活動がいかに大切であるかを講演しました。

研修当日は、県教育委員会や教育事務所、各市教委の指導主事をはじめ、県青少年赤十字賛助奉仕団委員長も出席され、過去最高の367名の参加のもと盛大に研修会を行うことができました。

この研修会後に「青少年赤十字に加盟したい」と問い合わせがあるなど研修会が有意義であったことが窺えました。



ジェスチャーを交え講演する久能先生

AED背負ってランナーに「安心・安全」を提供

～ぐんま県民マラソンに今年も赤十字マラソン隊出動!!～

群馬県支部は、突然マラソン中に心停止になった人をすぐに救助できるようにAEDを背負った赤十字マラソン隊を結成し、平成25年度に引き続きぐんま県民マラソンに出場しました。

赤十字マラソン隊のメンバーは、群馬県支部、前橋赤十字病院、原町赤十字病院に勤務する医師・看護師・事務職員(AED使用方法の指導者を含む)のほか、赤十字に所属するボランティアの合計26名で結成しました。

大会当日は、約2kgのAEDと応急処置セットが入ったリュックを背負い、体調が悪い人がいないか周囲のランナーに気を配りながら走り、転んで膝や額を擦り剥いた子どもにやさしい声をかけながら応急用の三角巾やバンドエイドで手当をする場面がありましたが、AEDを使用するなどの大きな事故はなく大会を終えることができました。

群馬県支部では、今年度も引き続き群馬県民マラソンに赤十字マラソン隊として各コースに出場する予定です。



AEDの入ったリュックを背負い、スタンバイする赤十字マラソン隊

防災ボランティアと特殊奉仕団の合同宿泊研修を開催

～災害時に赤十字ボランティアと連携した活動ができるように～

2月28日(土)から3月1日(日)までの1泊2日、防災ボランティアと特殊奉仕団(アマチュア無線奉仕団、接骨師奉仕団、飛行隊支援奉仕団、桐生市赤十字安全奉仕団)の合同宿泊訓練をみどり市にある小平の里キャンプ場で開催しました。

研修には19名が参加し、赤十字が行う災害救護活動のサポートができるよう実践形式で実施しました。

研修では、群馬県支部が保有しているテントや発電機など資機材の取り扱い方を学んだり、三角巾を使った包帯法を学んだりしました。

参加者からは「いろいろな資機材に触れることができて良かった」、「繰り返し学ぶことが大切だと感じた」などの声が聞かれました。

群馬県支部では、国内で起きた災害等に赤十字職員と防災ボランティアや特殊奉仕団員たちが連携して活動が行えるよう、引き続きさまざまな状況を想定した実践形式の研修を開催していきます。



リフトテントを組み立てるボランティア

県内初!DMAT訓練と赤十字災害救護訓練を合同開催

～大規模地震に備え万全の体制構築のために～

11月28日(金)・29日(土)2日間に亘り、群馬県内を震源とする震度7の地震が発生したという想定のもと、関東ブロックのDMAT(災害医療救助チーム)訓練が開催され、県内各地の医療施設などを会場に同時進行で訓練が行われました。

訓練には県内はもちろん県外のDMATも参加し、相馬が原駐屯地(北群馬郡榛東村)から自衛隊のヘリやドクターヘリを使用して県内で被災した傷病者を県外へ搬送しました。

その一方で、群馬県支部は前橋市にある群馬県消防学校を被災現場となった工場と想定し、11月29日に災害救護訓練を行いました。

消防学校での訓練には約260名が参加し、県内の赤十字救護班3班のほか、栃木県や埼玉県といった隣県の赤十字救護班2班が参加し、救護所の開設から診療、後方搬送を行いました。

また、関東ブロックのDMAT3チームも消防学校での訓練に参加し、赤十字救護班と協働してトリアージ(治療優先度の選別)や傷病者の手当などを行いました。

訓練に参加した赤十字救護班員からは「DMATと協働した訓練を体験できて良かった」など今後の体制づくりに向け、前向きな意見が出ていました。



DMAT隊員と協力して処置をする赤十字救護班

雪上安全法救助員Ⅰ・Ⅱ養成講習会を群馬県で開催!!

～雪上の過酷な状況下で実践形式の講習会～

2月5日(木)から8日(日)までの4日間、雪上での応急手当や運搬、パトロールなどを学ぶ講習会(東日本会場)を吾妻郡嬭恋村にある万座温泉スキー場で開催しました。

平成26年度実施したこの講習会では、日本赤十字社本社が主催者となって受講者を募ったこともあり、昨年度群馬県と千葉県で共催していた時よりも約2倍の20名もの参加者が全国各地から集結しました(遠方からは岡山県からの参加者もいました)。

参加した受講生たちは、通常ゲレンデでは習得しない特殊な滑り方に戸惑う部分もありましたが、4日間の充実した講習内容に満足した様子でした。

参加者からは、「雪上で事故やケガをするといかに大変か、身をもって知ることができた」、「スキー場での安全に対する見方が変わった」など、ご意見が寄せられました。

日本赤十字社では、雪上での事故やケガの軽減を目指し、今年度も引き続き実施していく予定です。



アキヤという救助用のソリを使用して人が搬送する参加者