



予防救急だより

秋号(第32号)
発行:消防救急課
(51-3101)



スポーツの秋。夏の厳しい暑さも去り、体を動かそうと思う人も多いはず。急な運動はケガのもととなりますのでしっかり準備して運動にのぞみましょう。

★予防のポイント

○日常的にストレッチを心がけよう

運動時のギャップが生まれる原因の一つに、柔軟性の低下があります。日常的にストレッチを行い、体の柔軟性を高めて、ケガを予防しましょう。

○ストレッチは、学生時代に行っていた一般的なもので構いません。

★起こりやすいケガ

打撲 捻挫 肉離れ など

★応急処置



RICE を実践しよう！現場で行う応急処置

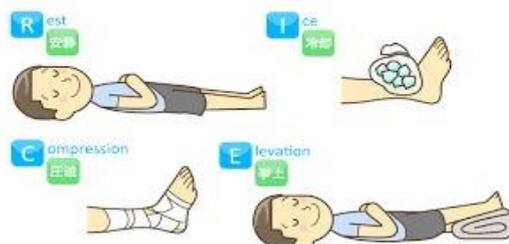
RICE とは、Rest(安静)Icing(冷却)Compression(圧迫)Elevation(挙上)のことで、それぞれの頭文字をとった言葉です。

○安静(Rest)

幹部を安静に保ちます。これは、はれや神経の損傷を防ぐ目的があります。

○冷却(Icing)

患部を氷や冷却剤などで冷却します。細胞の壊死と腫れを抑えるためです。



○圧迫(Compression)

軽い圧迫を加えます。患部の腫れを抑えます。

○挙上(Elevation)

患部を挙上します。腫れや痛みなどの軽減を図ります。

ケガした直後に適切な処置ができれば、日常生活やスポーツの復帰も早められます。



実際にあった高齢者の救急事例を参考に対策を！！

【救急事件事例】

- ・敷居につまずき転倒
- ・フローリングの床で足を滑らせ転倒
- ・風呂場や脱衣所のマットで足を滑らせ転倒
- ・電気コードに足を引っ掛けて転倒
- ・床に置いてあった新聞紙を踏んだ際、足が滑り転倒
- ・階段を降りる際、足が滑り転落



【事故を防ぐ予防策】

- ・敷居など、つまずきやすい段差を少なくしましょう
- ・滑りやすい靴下やスリッパをはかないようにしましょう
- ・浴室、浴槽内に滑り止めマットを敷きましょう
- ・居室内の整理整頓を心がけ、床や階段に物を置かないようにしましょう
- ・階段、廊下、トイレ、浴室に「手すり」を設けましょう

Live119 映像通報システム映像で素早く伝える
119番通報 詳しくは、通信指令課ホームページまで！



★通信指令課 HP

AICHI-TOYOHASHI
Fire-Department

