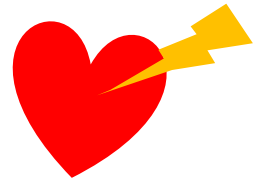
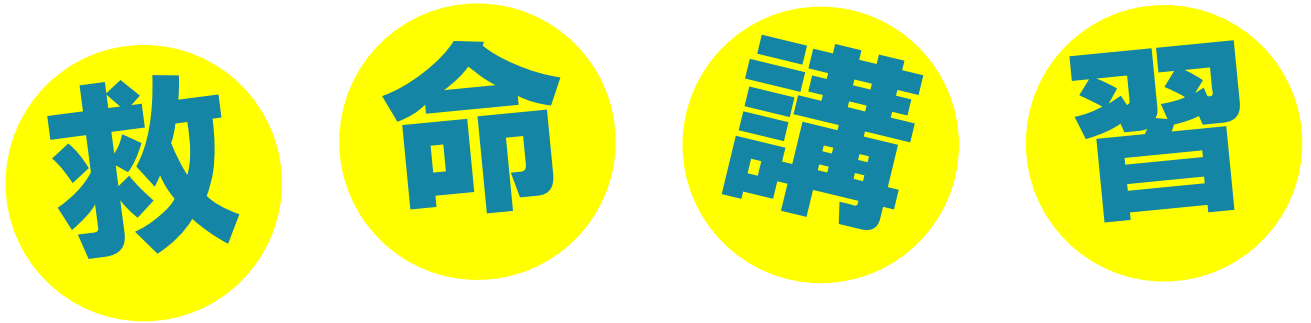


視覚障がい者向け



胸骨圧迫と AED で大切な人の命を救おう！



全国で毎年、約8万人が心臓突然死で亡くなっています。
突然、家族や友人が目の前で倒れたら…あなたは何かができますか。

2026年2月15日(日) 午後1時30分～3時

場所 荒川区立障害者福祉会館（アクロスあらかわ）一階 ホール

電話・FAX

TEL3803-6221 FAX3803-6222

メール

across@arakawa-shakyo.or.jp



申込はこちらから

定員 **20名** 参加費 **無料** 対象者 荒川区内・区外在住の視覚障がい者

締切日 2/8(日)

講師 平舘 宏美（ひらたてひろみ）

■大阪ライフサポート協会認定インストラクター

■日本大学習志野高等学校 養護教諭

胸骨圧迫と AED でお互いの命を助け合う社会をめざし、医療、消防等と共に「千葉 PUSH」として活動しています。

活動の様子：<https://www.chibapush.org/>

PUSH についてはこちらの QR コードを読み取ってください。



知識をつけることが大切

下記の3つの動画では、心臓突然死に関する解説から、ステップごとに紹介する一般的な救命処置の方法、障がいごと(肢体不自由・聴覚障がい・視覚障がい)に参加できる救命処置の流れまで、詳しく解説しています。ぜひご覧ください。



動画で

ご自身のできることで工夫して救命処置に参加していただけたいと思います



心臓突然死とAEDについて



一般的な救命処置の方法



障がいのある方が参加できる救命処置

実技で

研修会を実施しています。参加を希望する方は下記へお問い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



NPO法人ちば救命・AED普及研究会
https://www.chibapush.org/



本書子は「第54回(2023年度)三菱財団社会福祉事業・研究」助成にて制作されました。

みんなで知ろう

心肺蘇生とAED

障がいのある人にできること



日本では、年間8万人以上が心臓突然死で亡くなっています。いつでも、どこでも、誰にでも、心臓突然死は起こり得ます。命を守るには、心肺蘇生法とAEDの知識を障がいの有無に関わらず誰もが身につけておくことが大切です。



CHECK

一般的な心肺蘇生の流れ

1

反応の確認

2

応援を呼ぶ

3

呼吸の確認

4

胸骨圧迫

5

AEDを使う

詳しくは、裏面の二次元バーコードから動画をご覧ください。

障がい者ができる
救命の工夫



できることは人それぞれです。自分のできる範囲・方法で、工夫して救命活動に参加することが大切です。これらのほかにもAEDを取りに行ったり、救急車を現場まで案内することなどが考えられます。

救命のやり方やAEDの場所を伝える

知識として、一般的な救命処置の流れやAEDの場所を知っておくことで、自分が直接できなくても、周りの人へ指示を出すことができます。緊急時、迅速で適切な救命処置ができれば、命を守ることに繋がります。一人ひとりができることから始め、みんなで協力する「連鎖」が重要です。

応援を要請したり通報をする際は

話すことができる人は声を出し、困難な場合は身振りや助けを求めましょう。電話が難しいときはチャットで通報できるサービスもあります。



携帯電話のチャットで通報できるサービス
NET119緊急通報システム

呼吸を確認するときは

倒れている人の呼吸を、目視で確認することが難しい場合は、胸とお腹に手を置き、動きを感じることによって確認ができます。引き続き、手で胸骨の位置を確かめ、胸骨圧迫を始めてください。「呼吸がない」「普段通りではない呼吸」「正常な呼吸かわからない」場合は、直ちに胸骨圧迫を開始しましょう。

胸骨圧迫の交代要員に

たとえ手が使えなくても、足や肘、膝などを活用して胸骨圧迫を行うことができます。また胸骨圧迫には、かなりの体力が必要ですが、周囲の人と力を合わせて継続することが重要です。ぜひ挑戦してみてください。



AEDを使うときは

多くのAEDでは、音声での指示出しのほか、イラストや字幕、アニメーションで示してくれます。自分の理解できる方法でAEDを使ってみてください。視覚的サポートをお願いする、または健康者と一緒に使うという方法も有効です。



- ・東京メトロ千代田線 町屋駅
乗換口から(約6分)
 - ・京成線 町屋駅から(約5分)
 - ・都電荒川線 町屋駅から(約6分)
- 第3火曜日は休館日です

