

中部地域健康まつり5年ぶりに開催！ ～北風の中、心温まる交流～



出店も大賑わい



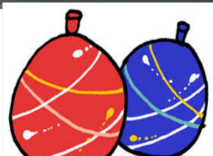
子供たちによるカラテ演技



体力測定・健康チェック



宮城梓さんによるライブ演奏



病院のリニューアル構想や引越越しなどで一時中断していた健康まつりを地域及び組合員さんの強い希望もあり十月二十七日（土）美里第二公園で五年ぶりに開催しました。

折悪しく台風の影響か冷たく強い北風で参加者が少なくなるのではと心配しましたが、子供たちを含め多くの参加で賑やかに開催することが出来ました。

健康まつりは一部構成で前半は参加者の健康チェックを主に白鳥保育園の園児による遊戯、志道館のカラテ演舞、はいさいんのライブと続き、後半へと引き継ぎました。元職員の儀間さんの司会進行で、職員によるカジヤデー風、子供たちの目を輝かせたピエロのファンキー、美しい歌声の宮城梓さん、そして観客の目を釘付けにした花やからの皆さん、最後に医療生協同好会によるエイサーで締められました。冷たい風に体は寒えましたが心が暖かくなる楽しい時間でした。組合員・職員が準備した出店もほとんど完売でした。

地域住民、支部組合員の皆さんと温かく心を通わせることができ、ちょうど一年後の新病院完成も無事に進める事が出来ると確信しました。

新病院を拠点にみんなと力を合わせ中部地域の健康を守り抜く事を頑張りたいと思います。

中部協同病院 副院長 与那覇 修

スポーツの秋『体づくりに挑戦しよう』 ～ウォーキングの効果～

ウォーキングを行なう前の注意点として水分補給・ストレッチが重要です。水分補給を行なう事で脱水や熱中症予防につながります。

またストレッチを行なうことで関節・筋肉を最大に動かす事ができウォーキングの効果がアップされます。ウォーキングをする事で生まれる効果はたくさんありますが、一番の効果とは『健康で歩ける体』です。健康こそが一番の家族孝行です。

ウォーキングは週3回30分以上がベストです。

作業療法士：岸谷 英明



一次救急処置・AED

行楽の秋です。これから涼しくなり山や川などに行かれる方も多いのではないのでしょうか。もしも、行楽先で、病気や事故などで心停止になった人に遭遇した場合、救急車が到着するまでの間に、そばに居合わせた人が、速やかに心肺蘇生やAED（自動体外式除細動器）などの応急手当を行えば、救命の可能性はおおよそ2倍になることが分かっています。心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因で起こるか分かりません。

【心肺蘇生やAED（自動体外式除細動器）の方法】

- ①突然人が倒れていたら 119 番へ通報。
- ②周囲の安全を確認、傷病者に近づき、反応（意識）を確認する。
- ③反応がなければ、大声で叫び応援を呼ぶ。
- ④呼吸を見る。呼吸がないか、普段どおりではない場合（死戦期呼吸：しゃくりあげるように途切れ途切れの呼吸は心停止と判断してください。）
- ⑤胸骨圧迫は 30 回（人工呼吸は 2 回）



AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態（心室細動）になった場合に、電気ショックを行うことで心室細動を取り除く医療機器です。

- ①AED の電源を入れる。
- ②パッドを貼る。
- ③コネクタを指定の場所に差し込む
- ④放電ボタンを押す①～④まで音声メッセージに従って行って下さい。いざというときのために、応急手当の知識と技術を身につけておきましょう。