第８４回　　いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森　武生

日　時　　平成 26 年 5 月 14 日（水）　　13：00～15：00

場　所　　中井公会堂

１.見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

＊188 号　テレビショピングで買ったら返品できない

テレビショピングでネックレスが半額とのことで、注文したが見栄えがちがい返品しようとしたが断られた。テレビショピングの通信販売は返品可能か確認して買う事。

アドバイス

返品期限の特約がない場合でも、8 日以内であれば返品できます。

＊189 号　検索サイドで突然の警告表示はセキュリティソフトの広告

インターネットの検索サイドを見ていたら、画面に**「警告表示」**が出て「パソコンにエラーがあり、無料ソフトをダウンロードしてください」と警告文が表示された。
ダウンロードすると、「エラー修復には、有料登録が必要です」と表示が出たので、
詐欺っぽいので画面を閉じたが、パソコンを立ち上げるたびに表示が出て困っている。

アドバイス

「警告表示」はセキュリティーソフトの広告であることが大半です。国民生活センターなど、関係機関に相談ください。

２.「身体は何歳からでも若返る」／包括支援センター高島分室・西山社会福祉士

＊先月「いきいきサロン」で鹿野瑞枝・保健師のお話し中、「塩分を含む調味料の使い方」で、大森仁(しのぶ)さんから「マヨネーズの塩分量」はとの質問に対して下記の回答がありました。

＊マヨネーズは意外に塩分が少ない調味料です。

パッケージに書いてある栄養成分は一食分 15ｇの食塩相当量は 0.3ｇ前後です。
ただし、カロリーオフ、カロリーハーフと表示されている製品は、意外と塩分が
高いのです。従って減塩希望の人は普通のマヨネーズ、無塩タイプを選びましょう。

３.救命・緊急講習会／岡山市中消防署・高垣救急隊員

＊命を救う応急手当

＊ 突然、人が倒れたらあなたは何ができますか。
＊ 心臓が止まってから３分経過すると救命のチャンスは 50 %に低下してします。
＊ 救急車が到着するまでに、あなたにもできることがあります。
＊ 大切な人の命を救うため勇気を出して行動しよう。

------　そのための、講習会です。　-------

１．AED「自動体外式除細動機」の正しい使い方を体験しよう。

設置場所を平素から確認しておく。公共機関、駅、医療機関、コンビニ(全部ではない)など。

１）AED を開いて電源を入れる。

２）音声に従って、電極パットを貼る。

３）自動的に心電図の解析が始まる。－胸骨圧迫は続ける－

４）「患者に触れないでください」のメッセージが流れたら、周りの人に呼び掛けて患者から離れる。

５）「電気ショックが必要です」の音声が流れたら、再度誰も患者に触ってないか確認して、点滅しているショックボタンを押す。

６）電気ショック後も音声メッセージにしたがって「心肺蘇生」を続ける。

２．　心肺蘇生の手順

１)肩を叩きながら声をかける。

２)返事がなかったら

＊１１９に連絡－－－応援を呼ぶ－－－AED を探す

3)普段どおりの呼吸をしているか観察する。

＊「胸」と「お腹」の動きを１０秒間見て、普通の呼吸かどうかを観察する。

4)呼吸がなければ、「胸骨圧迫／１分間に１００回」、

救急隊員が来るまで、交代で続ける。

３．窒息の対処法

１）腹部突き上げ法

＊背部から抱きかかえるようにして、おへそのすぐ上、みぞおちより十分下方を、素早く手前上側に圧迫するように突き上げる。

２）背部叩打法

＊背後から手のひらの基部で肩甲骨の中間あたりを力強く叩く。

４． 止血法

＊出血部位を圧迫し、包帯する。
＊きれいなガーゼ、ハンカチなどを傷口に当て手で圧迫する。
＊片手で圧迫しても止血しない場合は、両手で体重を４のせながら圧迫止血する。

心肺蘇生の実技講習／役立つことがあるでしょう。

三角巾による腕の固定法の実技指導

―　その他タップリ２時間の指導をいただきました。　―

４.お楽しみ抽選会／今回の景品は「春の大掃除」を控えて、

掃除道具のオンパレードでした。

―　皆さん楽しみにしてくれて喜んで頂きました　―

５.出席者

大森武生、勝、茂子、裕子、貞子、仁、松本美智子、松田千津子、青井幸子、
山中国之、岩坪正幸、岩坪郁子、門脇正彦、山崎清子、中西啓次、西山由紀、
梶田恵美子、実盛泰子、門脇正彦、河原二三子、田中節子、西村忠男、高垣消防士
以上　　２３名。