



揮毫 伊藤茂男氏
 鎌田地区
 平成26年9月1日現在
 世帯数 8,430 戸
 男女 9,646 人
 9,318 人
 西 部 公 民 館
 公民館報編集委員会

大地震に備える

いざという時のために知っておいてほしいこと

鎌田地区では8月19日、福祉ひろばで、災害医療について、松本市医師会救急災害医療委員の中垣義信医師による説明会を行った。また、9月7日には鎌田・信明両中学校で医療救護訓練を行い、災害時の対応を学んだ。



災害医療とは傷病者が多数発生するので、医療需要と医療資源のアンバランスがあるが、できるだけ多くの人に最良の医療を行いたいとし、限られた人材・医療資源を最も有効に活用し短時間で最善の救命効果を得るため治療の優先度を判断する方法(トリアージと言う)を行い、傷病者の右手首にトリアージタグ

(黒・赤・黄・緑の4色のマーカー付きカード)を取り付け、治療順序を決めていく。

病院の役割分担は、赤タグ対応病院・黄タグ対応病院・緑タグ対応病院を指定分類してあり、赤タグ対応病院に多数の傷病者を集中させないよう配慮されている。

大地震により多くの重軽傷者が発生するが、救急車を待

ちていてもなかなか到着しないため、骨折や出血、やけどなどの応急手当の方法を訓練しておき、地域の人と助け合える体制を作る必要がある。

松本市では、震度6弱以上の地震が起こると市内23ヶ所に医療救護所が開設され、市内の各病院の医者はこの救護所に分担して詰めることになる。(松川 靖彦)

医療救護所訓練の様子
 鎌田中学校は25名(鎌田・田川地区)、信明中学校は57名(鎌田・松南地区・芳川地区)が参加して行われた。

トリアージ訓練では、患者役となった参加者の代表が、医師の質問に答え症状別に、治療順序が決められていった。医師からは、トリアージ中に基準の説明があり、参加



参加者は、「日頃から訓練をする事で顔見知りとなり、災害時もスムーズにいく、とても良い訓練だった。」と話していた。(遠藤 彰)

者は熱心に聞き入っていた。**歯科医師会から**、災害時の口腔衛生についての話があった。災害時には水は大変貴重となるため、普通の歯磨き粉ではなくデンタルリンスなどの水歯磨きを使用すると、水の量が少なく便利であること、義歯は必ず持っていくこと(ケースも持参する)などが説明された。

薬剤師会からは、お薬手帳について、日頃から最新の内容をつけておくこと、避難する際には手帳を持参すること、避難所でも普段飲んでい

るものと同じ効果の薬がもらえることの説明があった。

参加者は、「日頃から訓練をする事で顔見知りとなり、災害時もスムーズにいく、とても良い訓練だった。」と話していた。(遠藤 彰)

あなたが

「脳卒中に早く気づくために」



脳卒中对講講座より

8月29日、西部公民館と福祉ひろばが主催して「脳卒中(早期発見のために)」の講座が開かれました。約40名の参加者は、諏訪湖畔病院看護師で、脳神経内科や脳卒中ハイケアユニットで10年近い経験をもつ足立秀幸さんの話に聞き入りました。

脳卒中は「脳の血管が破れるか詰まるかして、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気」で、現在死亡原因の第3位です。そして、後遺症に悩む人がとても多い病気でもあります。

この病気は「早く気づいて治療する」ことが最も大事だと言われています。そこで、保健所等では「Check! FAST!」というチラシを

F(Face)：顔の麻痺で顔の片方が下がる歪みがあること
A(Arm)：腕の麻痺で片腕に力が入らないこと
S(Speech)：言葉の障害で、言葉が出て来なかったり、ろれつが回らないこと
T(Time)：発症に気づいたら発症時刻を確認してすぐに119番を!

作って、脳卒中の予防を呼びかけています。

また、日本脳卒中協会のキャンペーンでは、脳卒中を疑う5つの典型的症状を挙げています。

- ①片方の手足・顔半分(顔の半分)の麻痺・痺れが起こる。(手足のみ、顔のみの場合もある)
- ②ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。
- ③力があるのに、立てない、歩けない、フラフラする。
- ④片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける。
- ⑤経験したことのない激しい頭痛がする。

このうち、一つでも症状が出ていれば脳卒中の可能性が大きいと言われています。これらに気づいたら、発症時刻を確かめてすぐに119番へ電話するように訴えています。こうした症状に気づくのは家族や同僚であったり、友だちの場合もあります。そばにいる人が早く気づくことがとても大事です。「気づくのは、あなた」かもしれません。その時のために、これらの初期症状をしっかりと理解しておくことがとても大事なことです。 (横山 新治)



自然で遊ぼう

In 朝日村キャンプ場

鎌田地区子ども育成会
西部公民館共催



8月23日(土)、鎌田地区の小学生を対象に、朝日村野俣沢キャンプ場で、自然の中で遊ぶイベントが開かれた。過ごしやすい気候で、参加者約30人(年長3人、小学生17人、大人14人)が集まった。

まず最初は、ヤマメのつかみ取り準備として子どもたち全員で川の石拾いを行い、大人の手を借りながら、つかみ取りが安全に出来るように準備を行った。川の水は非常に冷たく、子どもたちも川に入ると「冷たくてきもちいい」と喜びの声を上げていた。準備が整った後、年長さんから順番に川に入り、軍手をつけてつかみ取りを行った。「ヌルヌルしてつかみにくい」「思ったより素早い」など、悪戦苦闘しながら1人3匹ずつ、つかんだ。その後、取った



魚を自分たちで1匹ずつ串に刺して、炭火で焼き、おいしく頂いた。その後、流しそうめん、スイカ割り、焼きモロコシなど、日常では味わうことのない行事に子どもたちは歓声を上げていた。



今回のイベントは鎌田小学校と開明小学校の校区間の交流を目的に、両校の6年生代表生徒が話し合って企画し、子ども育成会と協力して実施した。ぜひとも今回できた繋がりを大切に、鎌田地区の仲間として友達の輪を広げていってほしい。

(竹内 賢)

健康トレッキング in 八方尾根

8月25日、26名の参加者で白馬村の八方尾根で健康トレッキングを行った。出発時の雨も現地に着くころには止み、

西部公民館講座

外来植物を学ぶ

7月22日外来植物について学ぶ講座に20人が参加した。五月町の村上さよこさんの案内で奈良井川河川敷に案内され皆一様に驚いたのは、河川敷がアレチウリなど多くの外来植物で一面覆い尽くされていたことだ。その一つひとつに説明を受ける皆さんの関心は深く時のたつのを忘れるほどだった。昼近くに公民館に戻り、この日観察した植物の全てについて改めて説明を受けて理解を深めた。参加者の一人は「親切に教えてもらえ、本当に良かった、このまま放って置かないでなんとかしなければ」と、また「来年もぜひ」の声が多いので、6月頃に座学からやりたいと思っている。今まで路傍の草花に気を留めなかった人もこの日は関心を持って観察してくれと思う。



(林 清吉)

八方駅から黒菱平までゴンドラリフト等乗り継いだ後、標高2060mの八方池をめざして岩場の登山道を元気にスタートした。途中、ウスユキソウ、センブリほかの八方固有種やシモツケソウ、ニッコウキスゲなど多種の高山植物が咲き誇るのを楽しみながら、疲れを感じることなく進むことができた。八方池に近づくに従い、雲の間から唐松岳や白馬鑓ヶ岳が見え始め、一同から歓声が上がった。最終地点の八方池は残念ながら雲に覆われており、美しい湖面を見ることは叶わなかったが、怪我人も出ることなく楽しいトレッキングであった。



(仲 善洋)

文化委員会

Attention 西部公民館からのお知らせ

西部公民館の改修工事が始まりましました。(3月末完成予定) 工事期間中は工事車両が出入りをしますので、お越しの際には十分ご注意ください。

また、駐車場東側に工事業者の現場事務所及び資材置き場設置のため、駐車場東側からの出入りが出来なくなっております。皆様にはご不便ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。

私のかまたらいつ

娘の剣道の段位審査のため、長野市まで出かけた。初段審査だったせい、体育館は13歳以上の胴着袴姿の若くて凛々しい剣士でいっぱいだった。

審査内容は、2人1組となり相手の竹刀に打ち込み最後に面を打ち切り返し及び試合形式の実技、木刀を持つての形、学科試験の3つの要素からなる。

まだ剣道を理解できていない私は館内放送の言葉に驚いた。

「ミスギンシンサを行います」…エッ!? 言うまでもない「シツギシンサ(実技審査)」の聞き間違いだった。

(江守 智加子)