



# 生涯学習 マナビイ通信



けがをしたら、意識するかどうかは別として体はダメージを負っています。すぐさま応急処置をすることが大事。今回は、けがをした自分を優しく労わる方法を聞いてきました♪

## 目時先生の講座に密着



いざという時、自分でできる応急処置の仕方を学ぶ“実践・「けが」の応急処置講座”が増田公民館で開催されました。

講師を務めたのは、増田にある洞口整骨院、第4代院長の目時 誠先生。痛めた筋肉や関節、骨などを治療する柔道整復師です。

はじめに、医療機関に行くまでの間、安静にして冷却するといった応急処置の必要性についてお話がありました。



治療だけでは説明しきれないことを、講座でフォローするのが理想です！

## マナビイ宅配便登録講師

めとき まこと

# 目時 誠 先生

続いて、腕や足を痛めた患者さんに、衣服の脱ぎ着をさせる方法や車の乗り降りさせる際の介助法について説明されました。けがをした時は、日常動作で負担をかけないことが大切ということを知り、受講者の皆さんは2人1組になって実践しました。

その後、テーピングをする位置や包帯がはずれない巻き方について実践を交えて紹介されました。うまくできず苦戦する姿も見られましたが、その度に目時先生が一人一人に手取り足取り助言していました。

6人の受講生の皆さんは、真剣な様子で、いざという時に備え、応急処置を練習していました。



## 先生からのメッセージ

学生時代にスポーツによるけがで整骨院に通院したことがきっかけで、柔道整復師という仕事に興味を持ちました。医療の分野における研究や開発は日進月歩で、昨日までの治療が今日にはもう古いということはよくあります。毎日一年生のような気持ちで、最新の情報を勉強しています。

この仕事をする中でよかったことは、何より患者さんが治って喜んでくださること。それに、子供さん、学生さん、社会人の方、高齢者の方といった幅広い年代層の人たちと日々接することができることです。

院長を務める洞口整骨院は昭和二十一年の開院から七十周年を迎えました。これまでの長い年月の中で、地域の皆さんからのリクエストに応え、ボランティアで健康教室を開催してきました。現在は、マナビイ市民講師として、治療だけでは説明しきれないことを伝えるの糧にしてほしいと思います。



# 「回復の順調さは、 応急処置をしたかどうかにかかっている！」（目時先生）



← 足を痛めた患者さんの介助では、後ろからズボンのベルトを掴んで移動させる。介助者より体格の良い患者さんでもしっかり介助できる。患者さんが万一転んでも衝撃を減らせる。



↑ テーピングや包帯など  
応急処置に必須の道具。



← 腕をけがした患者さんに  
負担をかけないように上着の  
脱ぎ着をさせる実践練習。



2022/11/16

## 目時先生おすすめ！冷却マッサージ用の氷の作り方

応急処置の一つとして、大変重要である“冷却”。氷を一か所に押しあて続けるのではなく、マッサージをしながら冷やすとよいとのこと。ご家庭で準備できる冷却マッサージ用の氷の作り方ををご紹介します。



いつけがしたのかを  
身近な人に伝えたり、  
メモしておくことも大  
事！

冷凍庫にストック  
しておけばいざと  
いう時に使え  
そう！



①紙コップの淵に5mm程の  
切り込みを何か所か入れ、  
切り込みの下まで水を入  
れた後、冷凍庫で凍らす。

②紙コップの淵を手ではがす。

③持ち手のある冷却マッ  
サージ用の氷が完成！！

④けがしたところを  
冷やそう！



包帯の巻き方が印象に残り、参考になりました。（保行さん）

足の指をけがした時、気にせず過ごしていたけれど、骨にひびが入っていたことがありました。大丈夫かどうかは自分で判断しないで病院に行こうと思います。（和子さん）  
ケガをすると、パニックになってしまいがちですが、動揺しないで、安静にする事の大切さを知りました。

たかはしやすゆき かずこ  
高橋 保行さん、和子さん（上余田）

応急処置の大切さなど普段あまり気がつかないことを教えてもらい、ためになりました。目時先生は、教え方が具体的だし、話しやすい方だと思いました。実際に処置が必要になった時、実践できるのか不安なので、日頃から訓練・実践を繰り返してとっさの時に動けるようにしておきたいです。

さとう えみこ  
佐藤 恵美子さん（田高西）



生涯学習課では、市民の皆さんが企画・主催する催しで、講演いただく講師を募集しています。  
様々な分野で経験豊富な皆さんの講師登録をお待ちしています♪



目時先生の講座申込を希望する人は、市HPに掲載の申込書を提出または生涯学習課に電話・メールでお問い合わせください。

〒981-1224 名取市増田柳田570-2 仙台法務局名取出張所2階 生涯学習課  
☎022-724-7173 Mail:syogaku@city.natori.miyagi.jp

申込ページに→  
簡単アクセス☆

