



さあ夏休み!

一般市民向け救命講習会
北海道PUSHコース

日時

2025年
8月17日(日)
① 8:55-9:55
② 11:00-12:00
③ 16:00-17:00
各回定員20名

場所

手稲溪仁会病院 溪仁会ビル1階会議室

対象

どなたでも参加可! **親子参加**も歓迎

受講料

無料

PUSHコースは、こどもや一般市民の方々でも短時間で心肺蘇生法をトレーニングできるように設計されたプログラムで、毎年約4万人の児童生徒や一般の方が受講しています。北海道PUSHの活動と一緒に参加したいという方も、随時募集中です。

★北海道PUSHでは、保育園・学校や、スポーツ少年団などへの出張PUSHコースも行っております。お気軽に御相談ください!

お問い合わせ先：手稲溪仁会病院 荻原
(ogiwara-sh@keijinkai.or.jp)

申込みフォーム



<https://forms.gle/Fw9umr4ZpNSWWXFo6>

3つのPUSH

胸をPUSH

突然倒れ、意識も呼吸もない人がいたら、AEDを要請するとともに119番通報し、直ちに胸を強く押します（胸骨圧迫心臓マッサージ）。胸骨圧迫により、止まってしまった心臓の代わりに、脳をはじめとした臓器に血液を送ります。胸を押すだけのカンタンな心肺蘇生で救えるいのちがたくさんあります。

AEDのボタンをPUSH あなた自身をPUSH

AED（自動体外式除細動器）が到着したら、音声指示に従い、安全を確認してショックボタンを押します。

救急蘇生法の中で一番難しいのは、倒れた方に近づいて、声をかけることかもしれません。まず、勇気を持って、声をかけてください。そして、できることを何かしてあげてください。

© 2015 大阪ライフサポート協会 PUSHプロジェクト

PUSHコースは、心肺蘇生の中でも最も重要な『胸骨圧迫とAEDの使い方』、『誰かが倒れた時に、声をかける勇氣』をできるだけ多くの人に伝えるために、短時間で効率よく勉強できるよう工夫をしています。CPRトレーニングボックス（通称あっぱくん®）というトレーニングキットを使用することで、胸骨圧迫とAEDの使い方を、短時間で効率よく学習することができます¹⁾。



たたかう! 救急アニメ **救え! ポジョレー!!**

を用いた
PUSH コースの例

項目	学習テーマ	使用DVD	所要時間
導入	あいさつ		2分
	命の大切さを考える 心臓の働きと心停止	メッセージビデオ 導入スライド 第1話	13分 (メッセージビデオ5分)
練習/体験	119番とAEDの要請	第2話	2分
	心停止の認識		3分
	胸骨圧迫 (心臓マッサージ)		7分
	AED (自動体外式除細動器)	第3話	7分
	AEDを用いた救命処置 一連の流れ	シナリオ シミュレーション	6分
まとめ	学習のまとめ	まとめのスライド	5分
			合計45分

1)Nishiyama C, Acad Emerg Med. 2014 ;21:47-54.