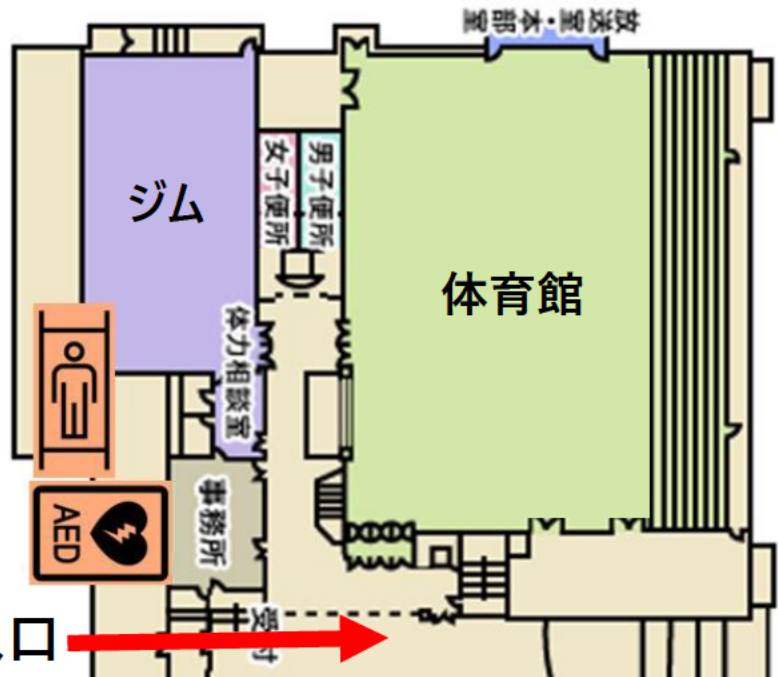


(例)

Emergency Action Plan (緊急時対応計画)



正面入口



基本情報

施設名： ○○スポーツセンター

住所： 〒000-0000 横浜市栄区○○00-00

電話番号： 000-000-0000

Fax： 000-000-0000

目印： ○○公園前

連絡先

施設管理者： ○○ ○○

000-000-0000

安全管理担当者： ○○ ○○

000-000-0000

事務所： ○○ ○○

000-000-0000

栄警察署： ○○ ○○

000-000-0000

栄消防署： ○○ ○○

000-000-0000

タクシー： ○○タクシー

000-000-0000

医療機関： ○○総合病院

総合病院

000-000-0000

○ ○ ○ ○

整形外科

000-000-0000

○ ○ ○ ○

脳神経外科

000-000-0000

設置場所・搬送経路

AED (自動体外式除細動器) :

①事務所?

②○○○

③○○○

車椅子： 事務所?

担架：

事務所?

消化器： 事務所?

救急箱：

事務所?

救急車入口：

救急隊入口：

正面入口

事故発生時の担当者

第1体育室

対応： 利用 代表者?

連絡： 事務所スタッフ?

AED調達： 事務所スタッフ?

誘導： 事務所スタッフ?

トレーニング室

対応： トレーニング室スタッフ

連絡： 事務所スタッフ?

AED調達： 事務所スタッフ?

誘導： 事務所スタッフ?

事故発生時の対応フローチャート

：判断

：行動

意識の確認

意識あり

意識なし

各種症状の確認

熱中症

反応の確認

呼吸の確認

**意識障害
心肺停止**

呼吸あり

反応なし

呼吸あり

呼吸なし

涼しい場所へ

119番通報

回復体位

助けを呼ぶ

身体を冷やす

涼しい場所へ

経過観察

心肺蘇生を開始する

**自力で
水分補給可能**

水分補給
可能

水分補給
不可能

スポーツリンク
経口補水液
を補給

医療機関へ搬送

改善なし

症状の改善

改善あり

**安静にして
十分に休養**

- 当日は運動禁止
- 翌日以降は体調が回復したら段階的に運動再開する

①AEDを持ってくる

②119番通報をする

AED装着

ショック必
要あり

※音声に従う
ショック必
要なし

**ショック後
心肺蘇生法
を再開**

**直ちに
心肺蘇生法
を再開**

- 救急隊到着まで続ける
- 呼吸や意識が戻るまでAEDは外さない
- 意識が戻った場合は回復体位にして救急隊を待つ

RICE処置

《注意》けがをした際は必ず医療機関を受診するように御留意ください。

1. Rest
(安静)

2. Ice
(アイシング)

3. Compression
(圧迫)

4. Elevation
(挙上)



RICE処置は、打撲や捻挫などのけがを受傷した際の代表的な応急処置方法です。Rest (安静)、Ice (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (挙上) の頭文字をとってRICE処置と言います。適切で迅速な応急処置は、患部の悪化を防ぐことができます。応急処置後は必ず医療機関を受診してください。

1. Rest (安静)

患部を動かしてしまうと、症状が悪化して痛みや腫れがひどくなってしまうため、安全な場所に移動してできる限り動かさずにしてください。

2. Ice (アイシング)

患部を冷却することで痛みや腫れ、出血を抑えて症状の悪化を防ぎます。アイスパック (氷をビニール袋に入れて空気を抜いたもの) を患部にしっかりと当てて、ラップやバンテージ (弾性包帯) 等で固定します。冷却時間は1回あたり約20分間とし、1~2時間間隔をあけて繰り返し実施してください。

3. Compression (圧迫)

患部の腫れや出血を防ぐことが目的です。バンテージ (弾性包帯)、テーピングで軽く圧迫をしながら固定します。きつく巻きすぎてうっ血や感覚異常がないように注意してください。



4. Elevation (挙上)

患部の腫れや出血を防ぐことが目的です。心臓より高い位置に患部を挙げます。



① ビニール袋に氷を入れる



② 氷を平らにならし、ビニール袋の中の空気を吸いだして袋の口を結ぶ



③ 患部に当てて、ラップやバンテージ等で固定する (凍傷に注意)

足関節捻挫

《注意》

- ・痛みがある、体調がすぐれない場合は無理をしないでください。
- ・安全にできるエクササイズから無理のない範囲で実施してください。
- ・持病などがある方は主治医に相談の上、実施してください。

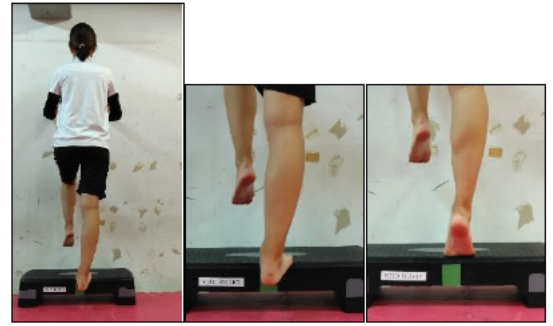
セルフチェック

①しゃがみこみ



足をそろえた状態から、かかとや足の指を浮かせず
に下までしゃがみ込むことができる。

②片脚カーフレイズ(10回以上)

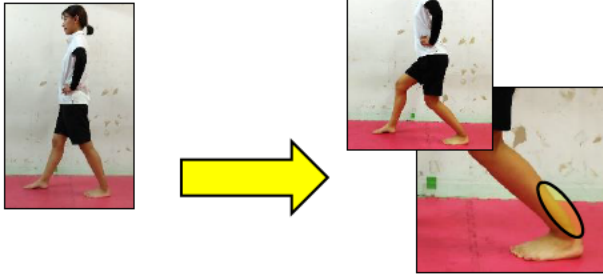


片足でカーフレイズを全可動域で10回以上行うこ
とができる。左右両足とも確認する。

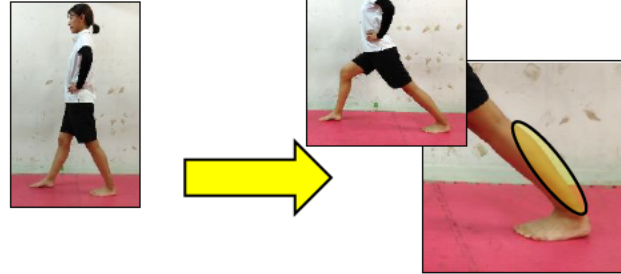
予防エクササイズ

①ストレッチ

ヒラメ筋



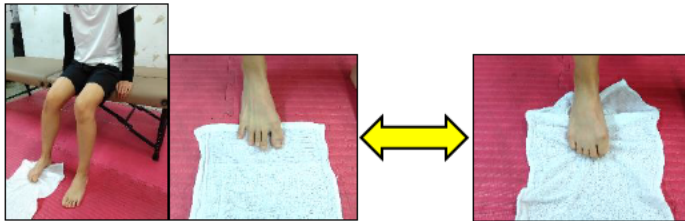
腓腹筋



実施時間の目安：左右 10~30秒 × 3~5セット

反動をつけず、ゆっくりと呼吸をしながら、筋肉の伸張を感じながら痛みの無い範囲で実施する。

②タオルギャザー



実施回数の目安：10回 × 2~4セット

足の指5本全てをできるだけ大きく使い、タオルを手
繰りよせる。

④カーフレイズ

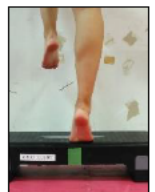
座位



両足



片足



自身の筋力に応じて実施、座位>立位両足>片足

実施回数の目安：10~20回 × 2~4セット

座位はヒラメ筋、立位は腓腹筋を意識して実施する。

③チューブエクササイズ

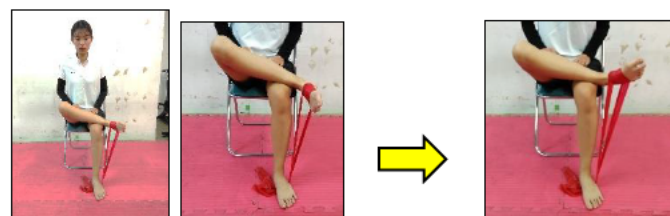
外返し運動



セラバンド

実施回数の目安：10~20回 × 2~4セット
すねの外側の筋肉(腓骨筋)を使うように意識する

内返し運動



実施回数の目安：10~20回 × 2~4セット
すねの内側の筋肉(後脛骨筋)を使うように意識する

肉ばなれ

《注意》

- ・痛みがある、体調がすぐれない場合は無理をしないでください。
- ・安全にできるエクササイズから無理のない範囲で実施してください。
- ・持病などがある方は主治医に相談の上、実施してください。

セルフチェック

①タイトネスト

大腿四頭筋



うつ伏せで寝た状態から手でつま先を持ち、膝を曲げる。かかとと臀部を付けることができる。

ハムストリング



仰向けで寝た状態から、膝を伸ばしたまま股関節70°以上の高さまであげることができる。

下腿三頭筋



後ろの足のつま先を正面に向けて立ち、かかとを浮かせずに垂線とすねの角度が15°以上まで足を開くことができる。

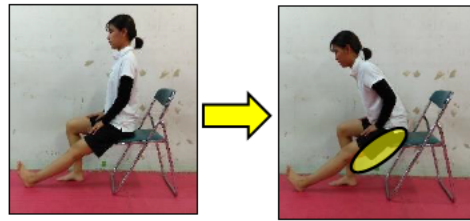
予防エクササイズ

①ストレッチ

大腿四頭筋



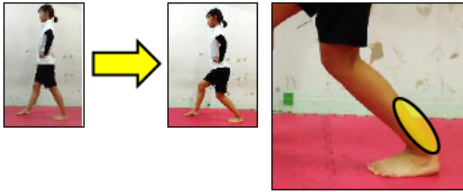
ハムストリング



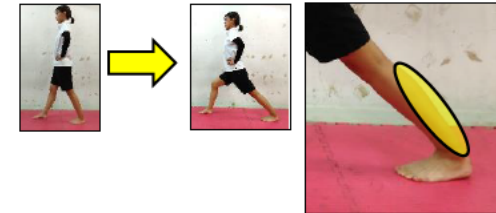
殿筋群



ヒラメ筋



腓腹筋



実施時間の目安：左右 10~30秒 × 3~5セット

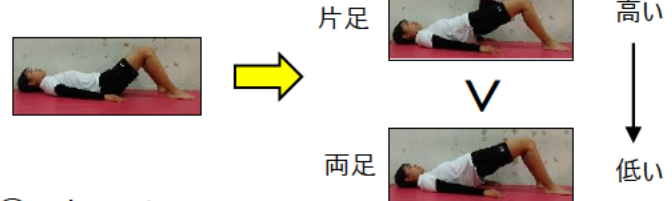
反動をつけず、ゆっくりと呼吸をしながら、筋肉の伸張を感じながら痛みの無い範囲で実施する。

②カーフレイズ



強度：低い → 高い

③ヒップリフト



強度：高い
↓
低い

④スクワット



強度：低い → 高い

実施回数の目安：10~20回 × 2~4セット

反動をつけず、ゆっくりと呼吸をしながら自身の筋力に応じて実施する。
痛みがある場合は無理をしない。

転倒予防

《注意》

- ・痛みがある、体調がすぐれない場合は無理をしないでください。
- ・安全にできるエクササイズから無理のない範囲で実施してください。
- ・持病などがある方は主治医に相談の上、実施してください。

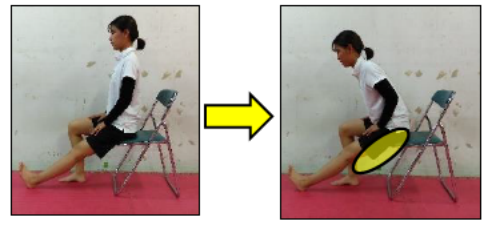
予防エクササイズ

①ストレッチ

大腿四頭筋



ハムストリング



殿筋群



腓腹筋



膝が痛い、もも前が硬い場合はタオル等を使う。

実施時間の目安：左右 10~30秒 × 3~5セット
 反動をつけず、ゆっくりと呼吸をしながら、筋肉の伸張を感じながら痛みの無い範囲で実施する。

②片足立ちバランス



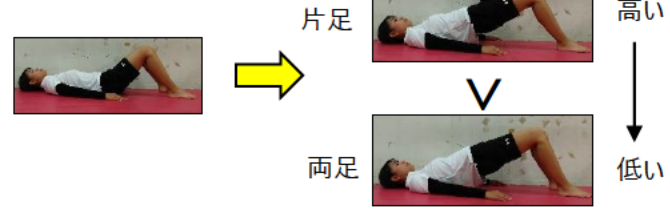
強度：低い → 高い

目標タイム：1分以上
 自身の筋力に応じて実施する。
 できる限りバランスを崩さずに立位を続ける。
 痛みや不安感がある場合は無理をしない。

③カーフレイズ



④ヒップリフト



強度：高い ↓ 低い

⑤スクワット



強度：低い → 高い

実施回数の目安：10~20回 × 2~4セット
 反動をつけず、ゆっくりと呼吸をしながら自身の筋力に応じて実施する。
 痛みがある場合は無理をしない。