



# 危機管理

例会やパーティーで  
予測される事

市原看護専門学校  
教員 大木久仁子  
市原ファミリースクエアーズ所属



# 本日の予定



1. 自分の体を知ろう!!
2. 健康づくりのための身体活動基準
3. 活動時に起こること
4. 応急処置の方法
5. フレイルって何？

# 自分の体のこと知っていますか？

## 血圧

- 自分の血圧は？



- 正常血圧の定義は、  
家庭血圧 : 115/75mmHg以下  
診察室血圧 : 120/80mmHg以下
- 高血圧の基準は、  
家庭血圧 : 135/85mmHg以上  
診察室血圧 : 140/90mmHg以上

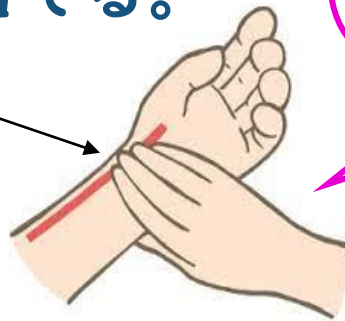
# 自分の体のこと知っていますか？



## 脈拍

- ・ 脈拍を1分間測定。
- ・ 測定方法は、  
示指、中指、薬指を、  
橈骨動脈に軽く当てる。

- ・ 指を寝かせると  
触知しやすい!!



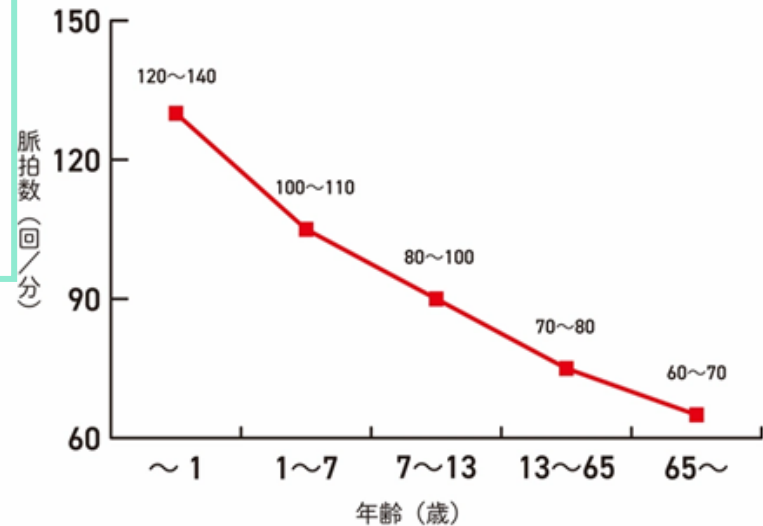
### 観察ポイント

- ・ 脈拍数
- ・ リズム不整の有無
- ・ 左右差の有無

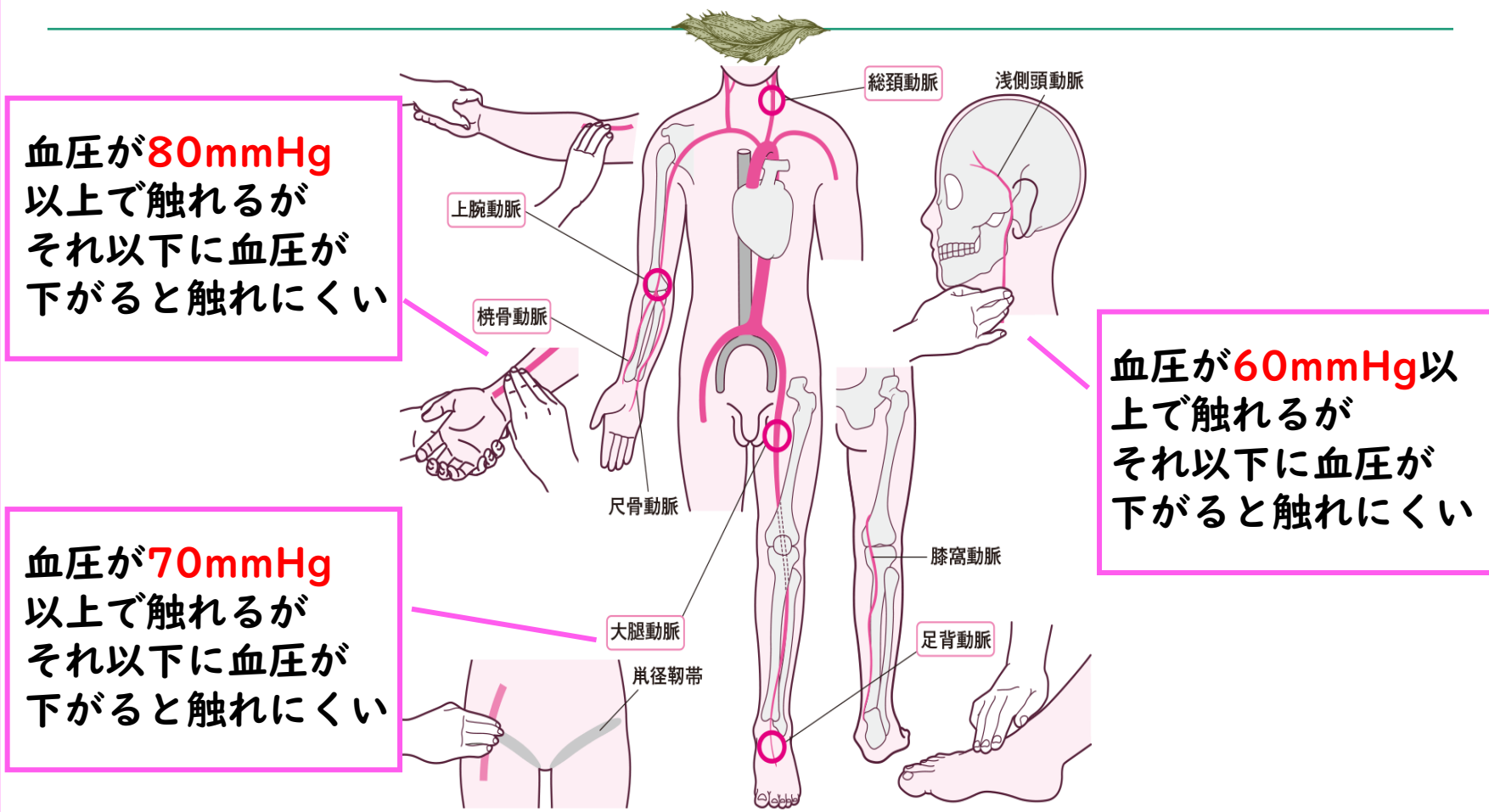
# 脈 拍 ÷ 心 拍

- 成人の正常値は、  
1分間に60～100回
- 高齢者の基準値は、  
1分間に50～70回

脈拍数の正常値（年齢別）



# 脈拍が測れる場所



# 健康づくりのための身体活動基準 2013（アクティブガイド）



厚生省より

2000年 策定

「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」

2006年 公表

「健康づくりのための運動指針2006

（エクセサイズガイド2006）」

2013年 策定

「健康づくりのための**身体活動基準**2013(アクティブガイド)」

# 健康づくりのための身体活動基準 2013（アクティブガイド）



## スローガン

「いつでもどこでも+10（プラステン）、  
もう10分体を動かすことにより、  
健康寿命を延ばしましょう」



shutterstock.com · 1637590510



# 運動をすると…



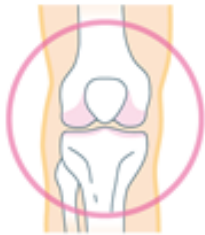
## メリット

- 健康増進
- 体力向上
- 睡眠の質が高まる
- ストレス解消
- 体型の維持
- 耐性力がつく（忍耐強くなる）
- アンチエイジングに効果
- 脳の働きが良くなる

## デメリット

- 関節に負担がかかる
- 熱中症のリスクがあがる
- 虚血性心血管障害と不整脈がおきる
- 過度の血圧上昇（運動中）がおきる
- 起立性低血圧（運動後）
- 網膜出血
- etc.

# 関節に負担が...



**膝**に負担が  
かかる**原因**

**股関節  
足首**

固いと膝に  
負担が...



**筋力  
低下**

筋肉が体を  
支え切れない...



**肥満**

膝に体重が  
重くかかる...



**O脚**

膝関節の外側に  
力がかかる...



**老化  
スポーツ  
仕事**

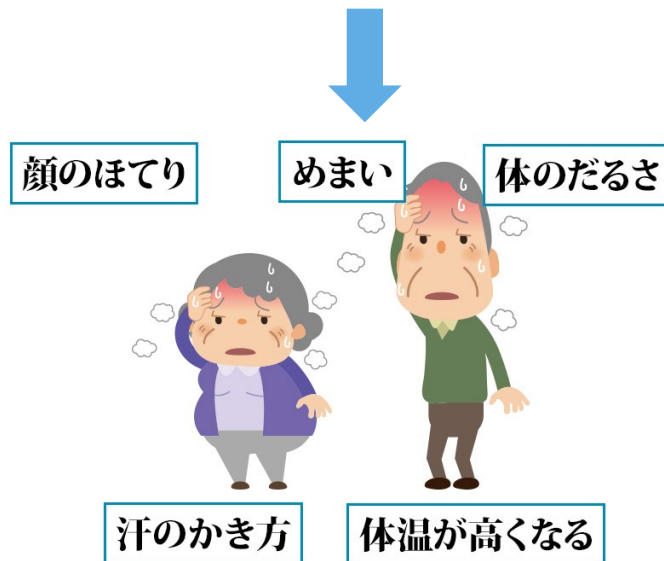
膝関節が  
変形する...



# 熱中症って…

## 高齢者の場合

- ・ 喉の渇き、暑さを感じにくい
- ・ 汗をかきにくい



- ・ 水分補給
- ・ エアコンをつける

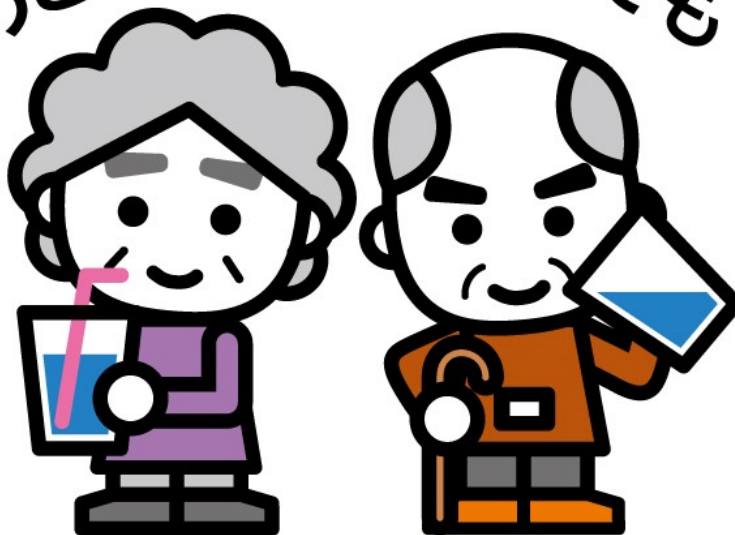


# スクエアダンス中も



休憩時間には  
水分補給を  
意識して  
おこないましょう。

のどがかわいてなくても



**水分補給を!**

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

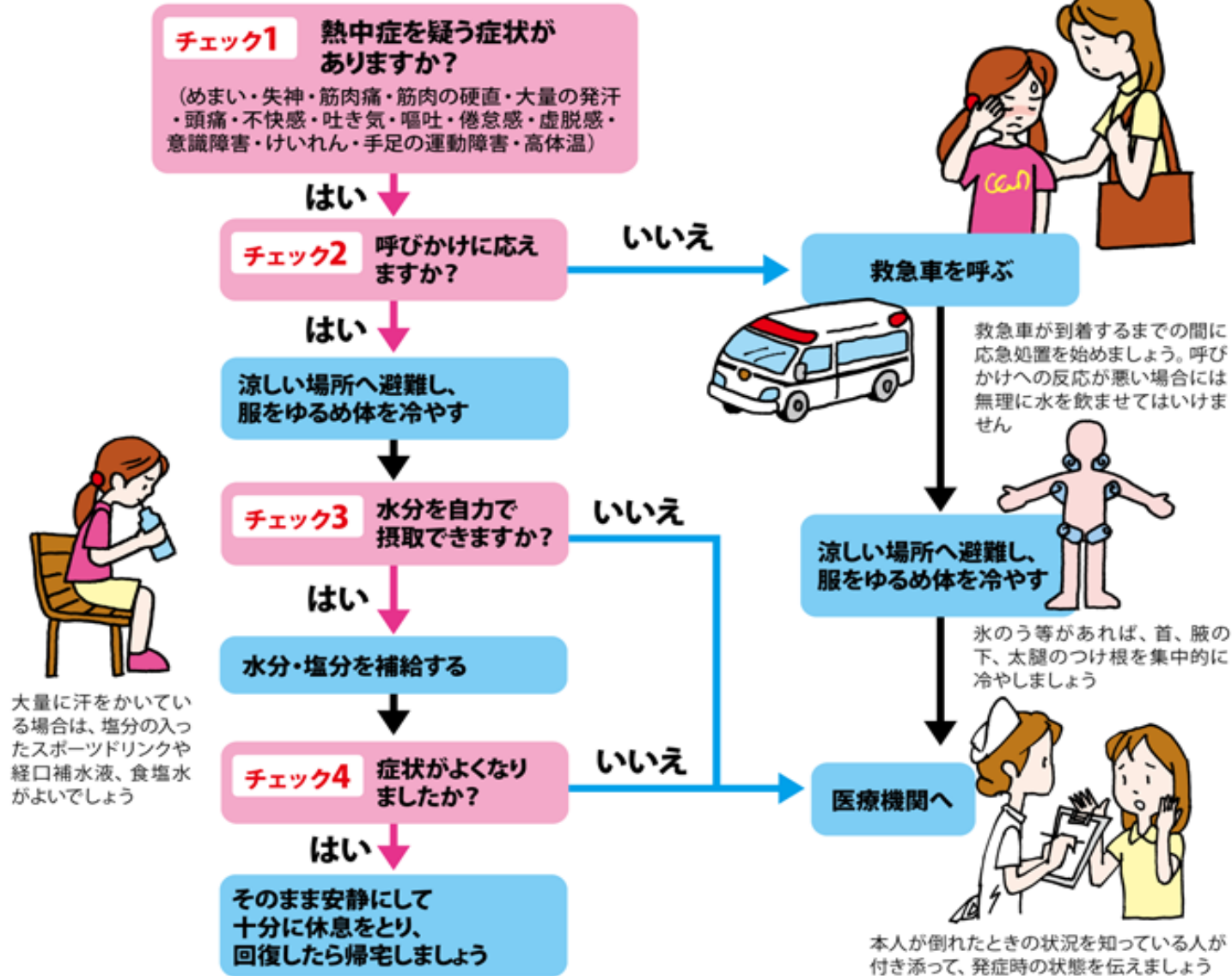


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

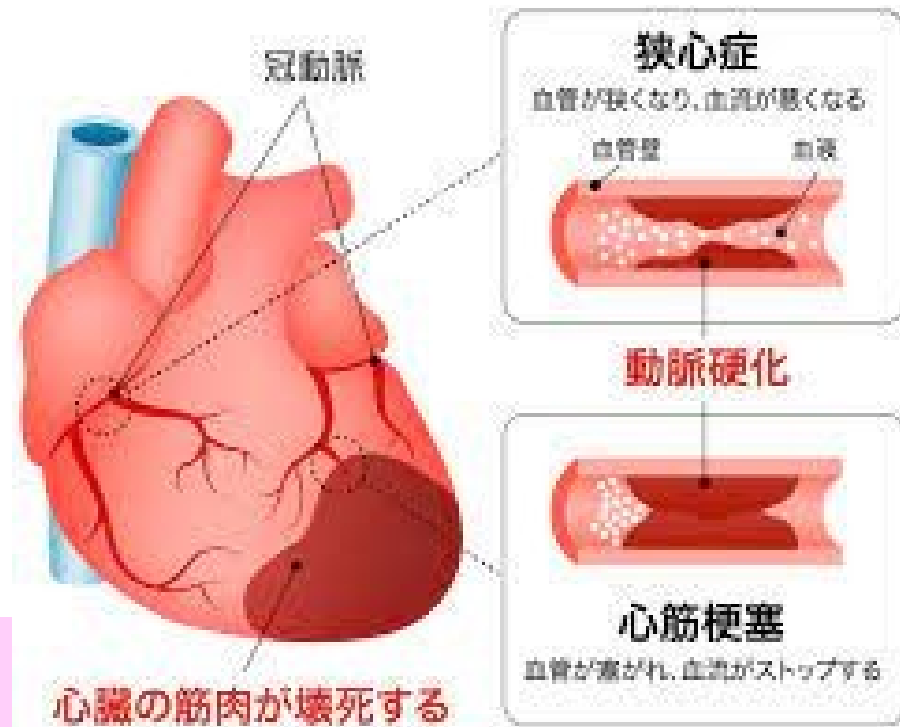
プレゼンテーションのタイトル

# 心臓の病気って…



心臓の筋肉に栄養や酸素を送る冠状動脈の壁に  
**コレステロール**が溜まる（**動脈硬化**）ことで、  
血管が狭くなり（**狭窄**）、  
心臓の筋肉が**酸素不足**に  
陥る病気

→ 心筋梗塞  
狭心症



# 症状は…

## 前兆

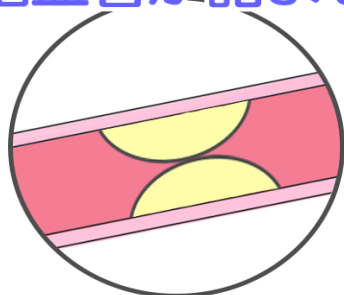
- 胸痛、胸の圧迫感
- 胸焼けのような感じ
- 腕・肩・歯・あごなどに痛みが響くことがある
- 痛みが数分程度で治まる
- **運動などで心拍が上がる**  
**と症状が発生する**



# 血圧が高くなると…

## 「脳血管疾患」

脳血管が詰まる



脳血管が破れる



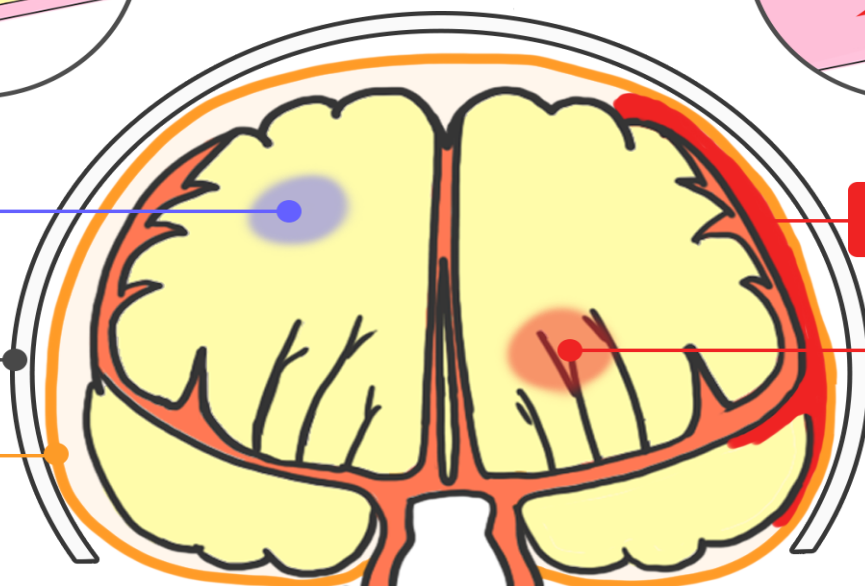
脳梗塞

頭蓋骨

くも膜

くも膜下出血

脳内出血





脳卒中の  
代表的な症状



激しい頭痛



胸の痛み



めまい



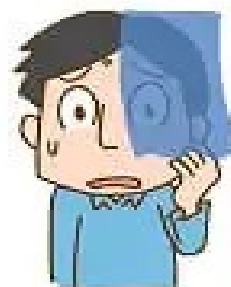
吐き気



ろれつが  
まわらない



物を落とす



片目が  
見えづらい



片側の麻痺

# 心臓や脳に血液がいなくなると



たちくらみや失神

突然、意識がない

くず折れ型



転倒型



座位型



©KOMPAS

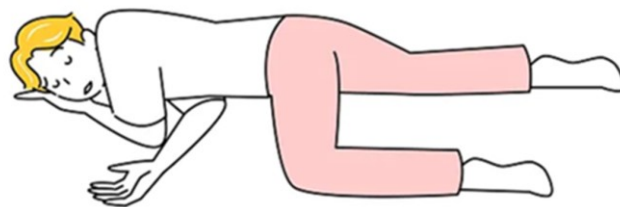
# たちくらみや失神時の対応



- ①声をかける … 意識の確認
- ②呼吸を確認する … あり
- ③脈拍を測定する … あり、正常
- ④声をかけて反応があれば回復体位をとり、  
経過観察する
- ⑤意識が戻っても  
受診は必要です

## 回復体位

下あごを前に出して軌道を確保する



両腕の肘を曲げ

上側の手の甲を顔の下に入れる

上側の膝を90度に曲げ

後ろに倒れないようにする

# 意識がなくなった時の対応

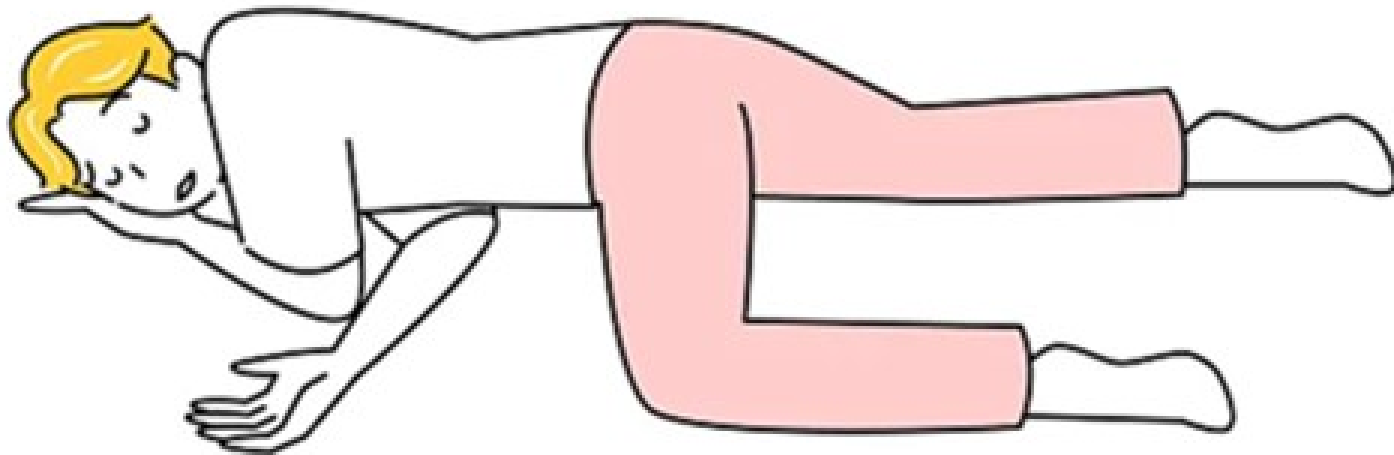


- ①声をかける … 意識なし
- ②呼吸を確認する … なし、いびき様の呼吸
- ③脈拍を測定する … 触れが弱い、不整脈
- ④回復体位をとり  
直ちに救急要請
- ⑤心臓が止まっていたら  
⇒ AED



# 回復体位

下あごを前に出して軌道を確保する



両腕の肘を曲げ  
上側の手の甲を顔の下に入れる

上側の膝を90度に曲げ  
後ろに倒れないようにする

救急車を呼ぶときは、指令員の案内にしたがってください。



救急車を呼ぶときは「**119番**」!!



119番通報したら、こんなことを聞きます。

住所

電話番号

目印になる建物

(近くの公共施設やお店の名前)

- 誰が、どうしたのか (病気、けが、交通事故など)
- (具合が悪い方の) 年齢、性別
- 一緒にいるか? (頼まれて通報しているか?)
- 呼吸は楽にしているか? (普段どおりの呼吸か?)
- 冷や汗をかいていないか?
- 顔色は悪くないか?
- 普通に話ができるか?
- 症状を詳しく

など



緊急連絡先

名前

連絡先

続柄





## 例会やパーティー時にこんな症状が現れたらすぐ119番!!

### 顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える



### 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

### 胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

### 手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

### おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く



### 意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もろろうとしている)

### 吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

### けいれん

- けいれんが止まらない



### 飲み込み

- 物をのどにつまらせた



### けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど



### 事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

○その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合○  
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

**迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!**

- ※発熱等の症状がある場合は、新型コロナウイルスに関する受診・相談センターに電話相談するか、速やかに発熱外来/かかりつけ医/地域外来/検査センターを受診しましょう。
- ※さらに、119番通報などの判断に迷った時は、お近くの救急相談窓口(※7119等)にご相談下さい。



# 例会やパーティー時は持参しましょう!!



救急車が来るまでに、**用意しておく**と便利なもの。

- 保険証や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬 (おくすり手帳)



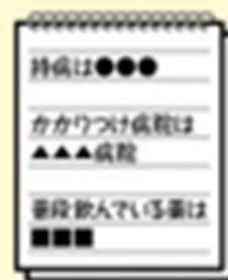
乳幼児の場合はさらに

- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- タオル



救急車が来たら、**こんなことを伝えて下さい。**

- 事故の状況や体調が悪くなってから救急隊が到着するまでの様子やその変化
- おこなった応急手当の内容
- 具合の悪い方の情報  
持病、かかりつけの病院やクリニック、  
普段飲んでいる薬、医師の指示など
- 持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、  
日頃からメモにまとめておくと便利です。



# クラブでの緊急時の対応

市原ファミリーでは、  
数年前（2016頃）より  
「市原ファミリーあんしんメモ」  
を名札の裏に畳んで入れて  
おくようにしています。



市原ファミリーあんしんメモ			
フリガナ			
氏名			
生年月日	昭和・平成	年	月 日生
電話	☎		
	☎		
自宅以外の緊急連絡先			
氏名	関係	電話	
		☎	
		☎	
		☎	
		☎	
保険証の種類			
1. 国保      2. 社保・共済      3. その他			
保険証の番号			
特記事項（自由記入）			
持病 =			
服用している薬 =			
かかりつけ医院（緊急受け入れ可能な病院）			
かかりつけ医院（緊急受け入れ可能な病院）の電話番号			
☎			

# 各クラブでの対応

---

各クラブでどのように  
緊急時の対応をしていくか  
見直しておきましょう。



@Hoiclue ♪

緊急対応依頼票：私に緊急対応が必要な事態が発生した場合に、以下のように対応願います。例を参照

記載日 年 月 日 現在（記載内容の変更はいつでもできます：最新の内容に更新してください）

所属クラブ： 〆	氏名： 〆	病名等（持病がある場合） 〆	備考： ① 受診病院名・受診科（診察券コピー可）主治医名 ② 現在服用している薬（ジッパー付き袋などで携帯する：頓服等可）
緊急連絡先（関係：氏名）：必ず連絡して欲しい人： 例：080-xxxx-oooo（夫：氏名） ① ② ③ 〆		緊急連絡先以外で連絡して「伝言して欲しい内容」： 氏名、親、家族（自分の子ども）等 〆	携帯電話番号： 〆
例	対応してほしい症状等	クラブ員にしてほしいこと	備考
1.	〆	〆	〆
2.	〆	〆	〆

1. 緊急時に自身の自己決定が出来ない場合には：

私が意識喪失した等自己決定ができない場合は、クラブに対応を依頼します。その対応に異議申し立てはしません。

↓ 私が意識消失して自己決定が出来ない場合は、クラブに対応を依頼します。  
自筆記載：その対応に異議申し立てはしません。

令和 年 月 日記

：自筆 大木久仁子

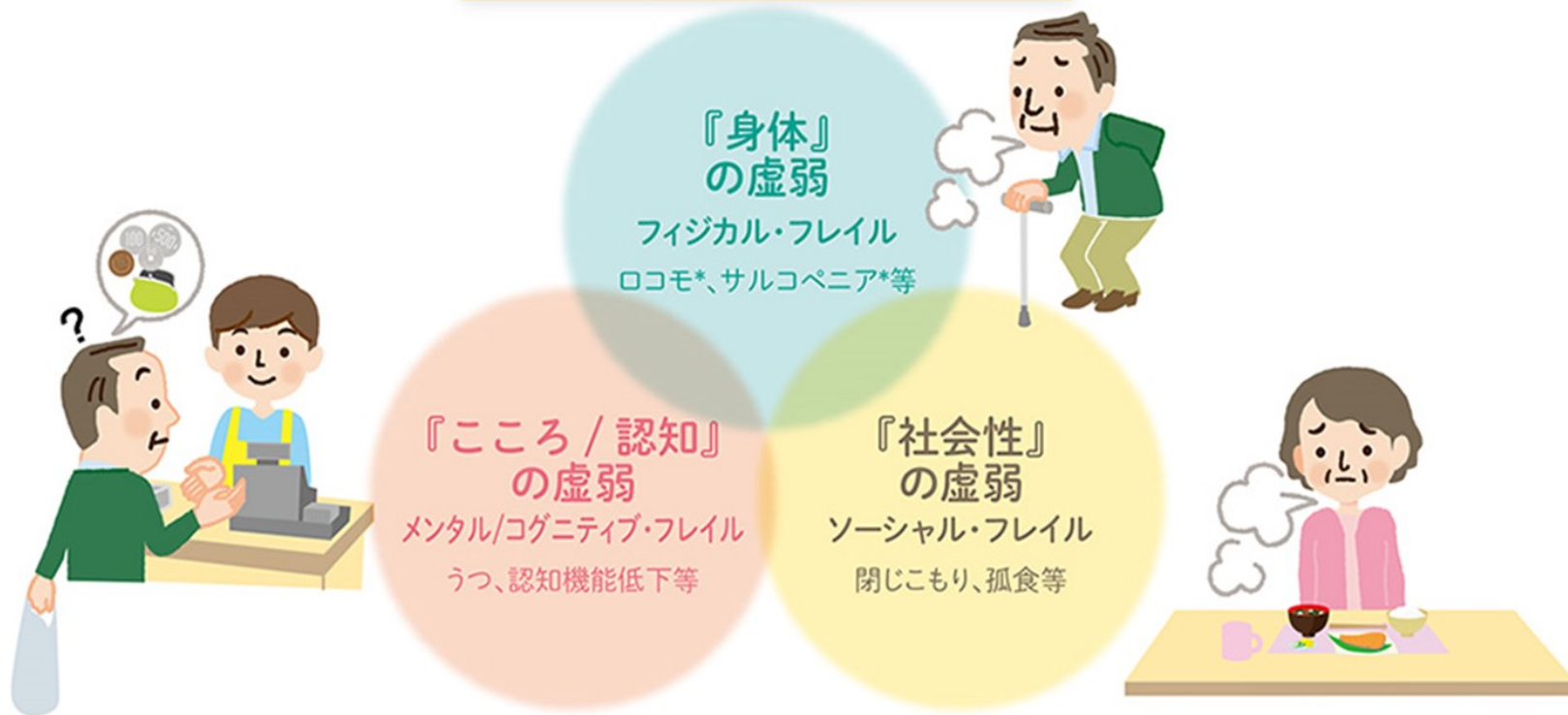
# フレイルってご存じですか？



歳をとることで体に様々な変化が生じたり、  
“あれ、前までもっとできてたのにな。最近  
しんどいな”と覚るこゝが増えたりする状態。  
歳をとったら誰にでも起こりうる状態。  
この状態から悪化すると、要介護状態になります。

このように心と体の働きが弱くなってきた状態  
を**フレイル（虚弱）**と呼びます

多面性



**ロコモ(Locomo) :**

ロコモティブシンドロームの略称。  
骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、  
歩行や立ち座りなどの日常生活に支障を  
来たしている状態のことをいいます。

**サルコペニア(Sarcopenia) :**

加齢に伴って筋肉量が減少する状態のこと



## 「フレイル」ってご存知ですか？

フレイルとは、歳を取ることで体に様々な変化が生じたり、“あれ、前までもっとできたのにな。最近しんどいな。”と感じることが増えたりする状態のことを指す言葉です。

つまり、歳をとったら誰にでも起こりうる状態のことです。この状態から悪化すると、要介護状態になってしまいます。

フレイルになる原因には、膝が痛くなったりする等の“**身体的**”、何をするにも疲れてやる気が出ない等の“**精神的**”、引越して友達がいない等の“**社会的**”の三種類があるとされています。

フレイルを防ぐ答えはシンプルです。“楽しいと感じられるもの”を見つけること、“心地いと思える人”と付き合うこと、そして2日に1回、3日に1回でもいいので自分のペースで外に出ることです。

- 2022年 京都大学大学院医学研究科  
博士後期課程研究指導認定退学  
理学療法士／堀川 能與（ほりかわよしとも）



フレイルな人は、健康と要介護の  
どちらにもなり得ます！

楽しく踊って、仲間に出会って、  
定期的に顔を出せる場所…  
ぜひ一緒に  
体を動かしてみませんか。



### 日本全国 踊っている人の声

自分のダンス歴は20年以上となり、若々しく健康でいられるのはダンスのお陰だと思っています。これからも続けて頑張ります。〔埼玉県〕

踊りに出会って、良き仲間に出会い恵まれ、楽しい毎日が送れる幸せを噛みしめています。〔長野県〕

踊りを通して、まだ行ったこともない地方のことがわかり楽しいです。〔島根県〕

貯金はあまりないけれど、ダンスと筋トレのお陰で「貯筋」はできそう。〔熊本県〕

踊っていることで健康作りにも役立っていることはすばらしい。〔愛媛県〕

踊り始めて10年。  
先生から90歳まで続けられるようにと言われて頑張っています。（現在78歳）〔山口県〕

60代～80代の18人の仲間と楽しみながら「和気アイアイ」やっています。〔北海道〕

コスチュームで身を飾り、なんといっても「非日常」の世界に入って踊ることが楽しみです。〔福岡県〕

筋力トレーニングの助けになるように踊っています。〔鳥取県〕

公益社団法人 日本フォークダンス連盟は、フォークダンス・日本民謡・スクエアダンス・ラウンドダンス・レクリエーションダンスの5種目のダンスを普及している団体です。



# フレイル予防のために…

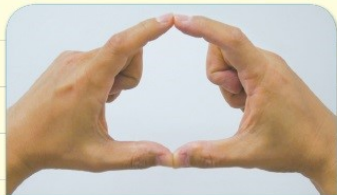


## スクエアダンスは最適!!



# 『指輪っかテスト』 で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。  
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



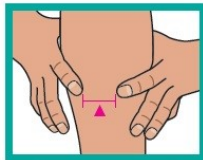
利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折  
などの  
リスク



困めない



ちょうど困める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

# 『こんなことも分かります』 自分の状況を知ってみよう!

フレイルチェックでは、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができます。是非ご参加ください。



# 『イレブン・チェック』 みんなでやってみよう!



フレイルの兆候があるかどうか  
11の項目に答えてみましょう。

「イレブン・チェック」表



## 「イレブン・チェック」11項目

回答欄

項目	質問	はい	いいえ
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です



みなさん楽しく参加されています



筋肉量の測定






お口の機能の測定



片足立ちテスト

フレイルチェックを定期的に(半年あるいは1年に1回)測定しましょう。

# 自分の状態を確認してみましょう!!

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
 <b>栄養</b> 食・心・体	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
 <b>運動</b>	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
 <b>社会参加</b>	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

# まとめ



自分のことをよく知り  
仲間と共に  
スポーツダンスと言われている  
**スクエアダンス**を  
楽しんでいくことは  
フレイル予防になります。

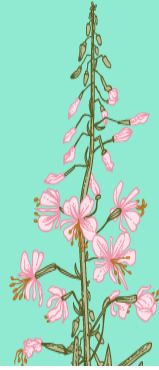






危機管理ができていれば  
何が起きても大丈夫!!  
さあ…… 皆さんで  
**スクエアダンス**を楽しみましょう!!





ご清聴  
ありがとう  
ございました



市原看護専門学校

教員 大木久仁子

市原ファミリースクエアズ 所属