

山仲間の皆さん、こんにちは。

7月に入ると、いよいよ本格的な夏山シーズンですね。この夏、もう登る山は決められていますか？それとも検討中ですか？いずれにしても、ワクワクしますね。

西宮山岳会では、「山の学校」と称して講習を行っています。本号では、赤十字社兵庫県支部から2名の講師を招いて実施した応急手当講習の様子を紹介します。

【活動記録】6月15日(土曜日) 応急手当(きず・骨折の手当)

応急手当は、三角巾を使用した、きずや骨折の手当方法の実技講習です。

最初に三角巾の折り方、結び方といった基本を教わりました。三角巾を二つ折り、四つ折り、八つ折りと傷の手当の箇所大きさに応じて帯状に折ります。

止血のためギュッときつく結んでも、簡単にほどける結びを教わりました。



次に受講生が重傷者と手当する者のペアとなって、腕、膝、頭と、体の部位別に、傷を負った状況に応じた、三角巾の巻き方を教わりました。



次に、骨折時の手当方法について、足（下肢）、腕の骨折したケースでの副木（副子）の当て方、三角巾での固定の仕方を教わりました。
骨折時には副子でしっかり固定することが重要であるということです。



最後に、足首の捻挫時の手当については、捻挫した足首を、三角巾で固定する方法を教わりました。



半日という短い時間の講習でしたが、多くのことを教わりました。
登山・ハイキングでは、ケガをしないことが何より重要ですが、万が一、ケガをした時の応急手当を習得することで迅速に対応ができると思います。
時間が経つと教わったことを忘れるため繰り返し練習することが必要です。
今後、他の応急手当についても講習会を開催していきます。（記：阪上）

【活動計画】

日時	企画	山城・ルート	内容・おすすめポイント
7/3	平日ハイク	須磨アルプス	板宿の八百屋を訪ねる
7/6	体験ハイキング	六甲山	甲山
7/6-7	講習会	夏山セミナー⑧	テント泊
7/7	公開ハイキング	赤目四十八滝	先着8名
7/13	例会	六甲山	芦屋川～六甲～有馬口
7/14	例会	六甲山	夏山トレーニング
7/15	例会	六甲山	黒岩尾根を登って掬星台
7/19-21	遠征山行	白峰三山	奈良田から歩く
7/20	例会	菊水ルンゼ	岩場歩き
7/20-22	夏山セミナー	燕岳	修了山行
7/21	講習会	六甲山	読図ハイク
7/21	例会	六甲山	暑さに負けず
7/24	平日例会	ポンポン山	オオキツネノカミソリ観賞
7/26-28	遠征山行	甲斐駒ヶ岳・仙丈ヶ岳	夏山縦走
8/1-5	遠征山行	劔岳	夏山合宿・テント泊
8/4	例会	六甲山	木陰を求めて
8/24-25	シリーズ企画	半作嶺・法師山・大塔山	いいね！関西百名山
8/25	例会	摩耶山	ナイトハイキング

【新規入会、絶賛募集中!!】

個人山行やガイドツアーでは体験できない山行に行きませんか？セミナーや例会で、更に色々な体験が出来ます。また、多くの仲間に出会うことで、日常生活では体験できない感動を味わえます。当会では、山仲間を絶賛募集中です!!

体験ハイキングで会の雰囲気をご覧いただけます。入会をご検討中の方は、その他の例会・企画にも参加可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

[Web] <https://nishinomiya-sangakukai.com>

[住所] 〒662-0971 兵庫県西宮市和上町1-12

[問合せ先] 泉 竹明 080-2589-2670 E-Mail:bamboo_izumi@yahoo.co.jp