

# 消防団たずね歩き

## 長田救命体操

周囲の確認「右よし!左よし!」1・2・3・4、  
2・2・3・4、意識の確認「大丈夫ですか?」  
と軽快な音楽と共に聞こえるかけ声。

これは長田救命体操です。

この体操は、奈良市広報指導分団「やまとなでしこ隊」により、心肺蘇生法の内容をより多くの人々に伝え「救命の輪」を広げていくことを目指し、楽しくわかりやすく体得していただけるよう作られた体操を長田風にアレンジしたものです。

全国女性消防団員活性化大会で、たくさんの方の活動発表を見て、何か私達にもできること、取り入れられることがないか、何かしなければと、気持ちばかり焦っていた時、この体操を見せていただき、これなら私達にもできる、やりたいと、思いました。

そこで、まずは地域での新年懇親会で披露しました。地域、特に私達の住む丸山地区は時代の流れに逆らえず、高齢化が進んでいます。そのことから子どもから年齢を重ねられた方々まで誰でも簡単にできて、覚えやすいものが良いなあということで、高齢者の方にも馴染みのある音楽を選曲しシンプルな体操へと変化させていきました。

区の消火技術大会、地域での防災訓練、

きらめきコンサートでも披露し、皆さんと一緒に体操する機会が増えてきました。

市民の方からは「おかげで順番が覚えられて講習に行った際に役に立った」などと、嬉しい声もいただきました。

しかし、選曲した曲ではいつでもどこでも披露できるわけではなく、色々な規制がありました。

そこで、知人の作曲家さんをお願いして、原曲のようにテンポ良く皆に馴染んでいただけるような楽しい曲でオリジナルソングを作っていただきました。

これで、いつでも、どこでも、気軽に披露することができます。

「まちかど救急ステーション」の広報と共に一人でも多くの人に、AEDのことを知って、心肺蘇生法を覚えて、いざという時には自信を持って行動していただけるように広めていきたいと思います。

(長田消防団第1分団 榎川美穂子)



## 共助の力! 倒壊物・重量物からの救助法

共助 神戸 倒壊物 |

検索



阪神・淡路大震災から20年。震災での教訓を次世代に伝えていくため、また、いずれ起こると危惧されている南海トラフ巨大地震に備えていくために、長田消防団員が制作した救助法研修動画を公開しています。スマートフォンからは左のQRコードから、パソコンからは上の検索ワードからアクセスをお願いします。