



PUSH project

Push Hard (Chest compressions)
Push The AED Button



この冬、親子でPUSH!

一般市民向け救命講習会 北海道PUSHコース

日時

2025年

1月19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 Kビル 103会議室

対象

幼児～成人までだれでも参加可！

親子参加も歓迎



受講料

無料

申し込みフォームURL: <https://forms.gle/RykQPXGFB3jjVomz5>

PUSHコースは子どもや一般市民の方でも短時間で心肺蘇生法（胸骨圧迫とAED）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4万人の児童や一般市民の方が受講しています。

★北海道PUSHでは保育園や、スポーツ少年団、クラブなどへの出張PUSHコースも行っています。お気軽にご相談ください★

お問い合わせ先：

溪仁会病院 荻原 (ogiwara-sh@keijinkai.or.jp)

申込み用QR



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、声をかける勇気』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! ボジョレー!!**

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.