



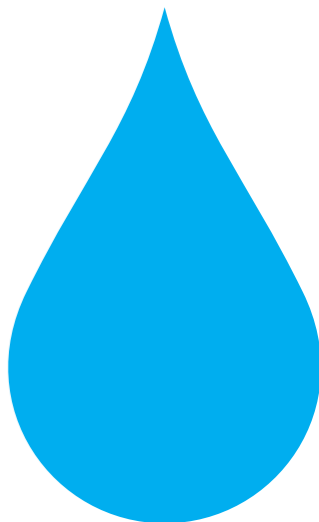
www.olive-for.us POWERED BY SO-CE PROJECT

生きる日本。

被災地での生活で作れるデザイン / 食料 / アイデア
LIVE strong, Japan. For share designs, food and ideas that help living in disaster areas.



防寒



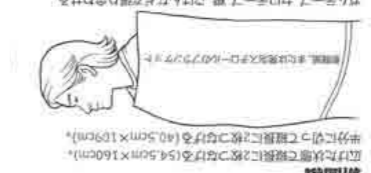
水

新聞紙で防寒

Preserve body heat with newspaper

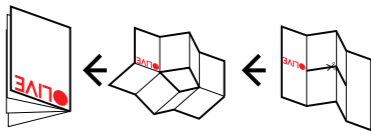
材料: 新聞紙、ゴミ袋、ラップ、クーラー類など

- 新聞紙からアートをくる
- 1. 広げた状態で縦長に2枚つなげる。または、半分に切って縦長に2枚つなげる。
- 2. カムチーフ、セロチーフ、糊、ごはんなどで張り合わせる。
- 3. アート、ラップ、ひさかけに。からだと服の間に挟んで防寒。



- 新聞紙とラップで
- 1. 新聞紙2枚を2つ折りにして、おなかあたりに巻く。
- 2. 上からラップを巻き付けて固定。体温を外に逃さずに保温できる。

- 靴下・アボンの下に入れる。
- 靴下を履き、その下を新聞紙でくるみ、また靴下を履くと非常に温かい。アボンの下に巻くのもよい。



ホットボトル

Plastic Hot Water Bottle

材料: お茶用2ℓペットボトル

- 1. 60～80℃前後のお湯を注ぐ。(カプが戻っている場合、そのままお湯を注ぐだけでほぼ60度。熱湯をそのまま注ぐとボトルが変形します)
- 2. 適宜タオルなどで包み、低温やけどに注意する。

※[注] 口元が白く、しっかりと厚さの耐熱性を保てること(海外製ミネラルウォーターなど)。事前に、湯や口元のゆがみなどが使われない。事前に、湯や口元のゆがみなどが使われない。事前に、湯や口元のゆがみなどが使われない。

フリーズネット

fruit cage net to keep the foot warm

材料: 桃や梨を保護するネットなど。保温力抜群&伸縮するので便利。

- 1. つま先にフリーズネットをかぶせてソックスを履く。
- 2. さらに保温するならパンダか発泡スチロールシートやリジ袋で包む。



足の保護
足に保護するネットを履く。足に保護するネットを履く。足に保護するネットを履く。

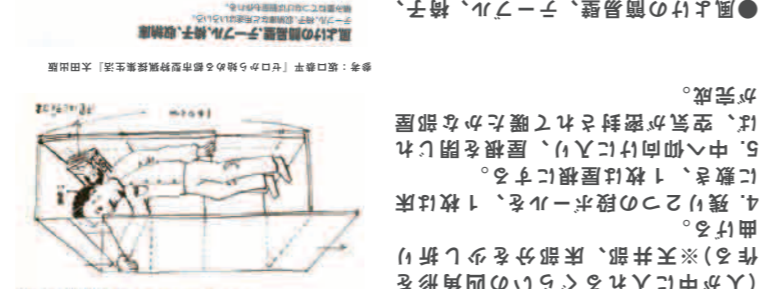


段ボールで防寒

Stay warm in cardboard house

材料: 段ボール

- ダンボールハウス
- 1. 段ボール箱を4個用意。
- 2. それぞれの箱を破って長方形型に広げる。
- 3. そのうち2つをコの字型に折り曲げ、端と端を重ねてくっつける。(人が中に入るぐらいの四角形を作る) ※天井部、床部分を少し折り曲げる。
- 4. 残り2つの段ボールを、1枚は床に敷き、1枚は屋根にする。
- 5. 中へ仰向けに入り、屋根を閉じれば、空気が密封されて暖たかな部屋が完成。



●風よけの簡易壁、クーラー、椅子、収納庫など
段ボールを並べれば、椅子にも収納庫にも使えて、用途はいろいろ。積み重ねてつなげれば個室も作れる。

- 看板
身体にサソリすれば看板にもなる。防寒にもなる。



雪から飲み水をつくる

Oral Rehydration Solution

材料: ボールや鍋、雪の塊
ボールや鍋に雪の塊を入れ、湧きあげると飲料水の完成。

- ※湧かす時は、蒸発して湯気にするともったいないので蓋(無い場合はアルミ箔などあれば利用し蓋にして、煮沸しましょう。)
- ※雪があるという事は、当然ながら寒さも厳しいです。煮沸する際のマッチやライター、火をおこす貴重な材料を使い切ってしまうことの無いよう気をつけて行いましょう。
- ※雪と一緒に水を入れると熱伝導率がよくなり、雪が早く解けます。
- ※コーヒーフィルターなどがあれば、不純物が取り除けます。



経口補水塩をつくる

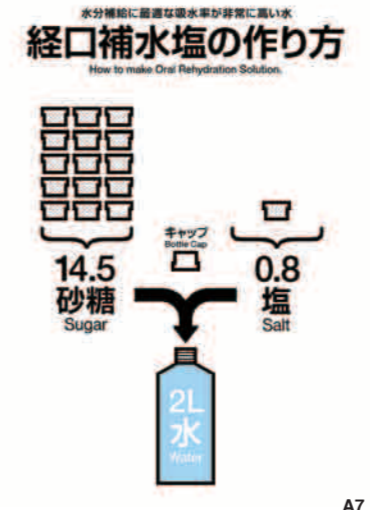
Oral Rehydration Solution

材料: 砂糖、塩、水、ペットボトル

※吸水率が高い水で、下痢、嘔吐、発熱からの脱水症状を防ぎます。真水の25倍の吸水率があるので、一度に大量に飲まないように注意。

- 1. 砂糖 40g (大さじ 4.5/ ひとつかみ) + 塩 3g (小さじ 1/2/ ひとつまみ) + 水 1ℓ

※あれば、少量のレモン汁を加えると効果的。



飲料水をつくる

Make drinkable water

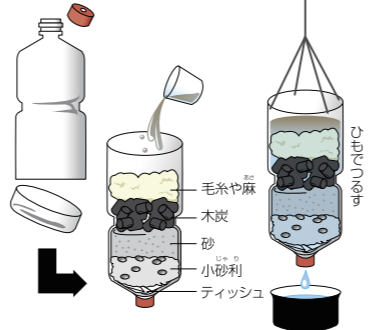
●雨水、泥水から飲み水をつくる
材料: ヤカン・コップ・受ける器 (口が広めのコーヒーカップなど)

- 1. ヤカンの注ぎ口にコップを逆さにかぶせ、その真下に受けの器を置く。
- 2. にごり水をヤカンの1/4くらい入れて、中火で温め、沸騰させる。コップにこもった水蒸気が水滴に変わり、真下の器にしたり落ちる。沸騰後、10分程度でコーヒーカップ1杯分の蒸留水を確保できる。

●太陽光で飲み水をつくる

材料: 大きめの容器 (ボールなど)、小さめの容器 (コップなど)、サランラップ (薄くてきれいなシート)、輪ゴム、重し (小生石、硬貨など)

- 1. 大きめの容器に海水や泥水などの飲めない水を入れる。
- 2. その中に小さめの容器を入れる。
- 3. 大きめの容器にラップなどのシートをゆったりかぶせて、輪ゴムで密閉。
- 4. 重しを小さめの容器の真上にくるように置く。
- 5. これらを太陽の下に置き、しばらく待つと水蒸気がシートを伝って小さい容器の中にきれいな水がたまる。



廃材瓦ストーブで防寒

Stay warm with tegular stove

材料: 瓦、レンガやブロック

- 1. レンガなどを組み合わせ土台を作る。ない場合は土を盛る。
- 2. 瓦を図のように重ねて、土台の上に置く。(瓦の膨らみがある方を下にする)
- 3. さらに重ねる。(瓦の膨らみが上になるようにする) 追加する瓦が安定するように石などで補助する。
- 4. さらに1枚だけ図のように瓦を置く。(瓦の向きに注意) 追加した瓦の下に吸気口ができる。
- 5. 追加した1枚の瓦の両隣に、瓦を半分に割ったものを置く。(安定させるため)
- 6. さらに吸気口の幅を揃えるよう、瓦を図のように積み上げる。
- 7. 積み重ねた瓦の隙間に、図のように重ねた瓦を置く。(できた空洞に枝や紙など燃料を入れる)
- 8. 図の位置にレンガを積み上げる。(緑の部分) レンガがない場合、土を盛るなども可。
- 9. 緑のレンガの左右に、レンガと同じ高さまで瓦を積み重ねる。

発泡スチロールで防寒

Preserve body heat with polystyrene

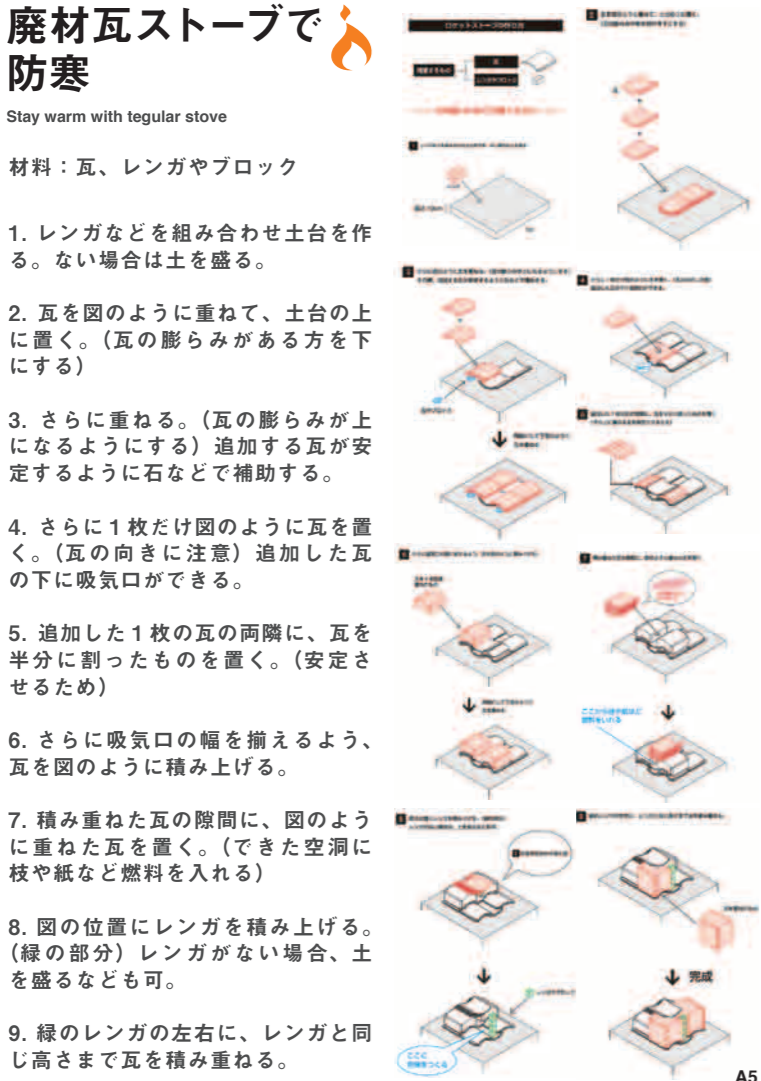
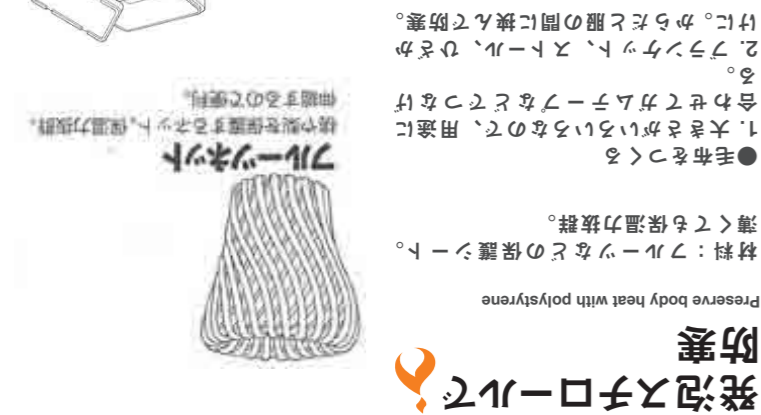
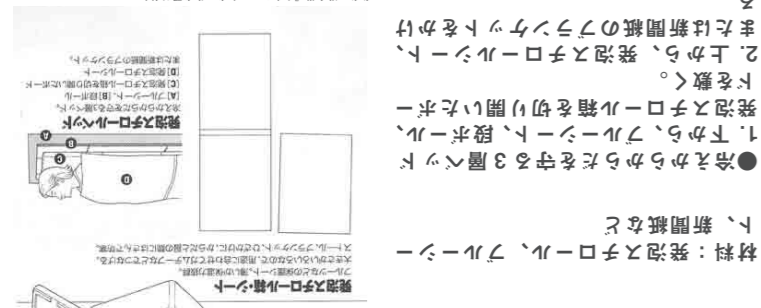
材料: フリーズなどの保冷シート。薄くても保温力抜群。

- 毛布をつくる
- 1. 大きさがいろいろなので、用途に合わせてカムチーフなどをつなげる。
- 2. ラップネット、ストール、ひさかけに。からだと服の間に挟んで防寒。

●冷えからからだを守る3層ヘット
1. 下から、フリーズシート、段ボール、発泡スチロール箱を切り開いたボードを敷く。
- 2. 上から、発泡スチロールシート、または新聞紙のラップネットをかけ。

効率的なカイロの使い方
The most efficient position to stick the body warmers

「尾てい骨」の上部にカイロを当てると、全身を温めるのに最も適している。(肩、背中の中心、腰、尾てい骨の上部の4ヶ所の中では)



参考: instructables

参考: 防炎ナビ

参考: 防炎ナビ

参考: instructables

