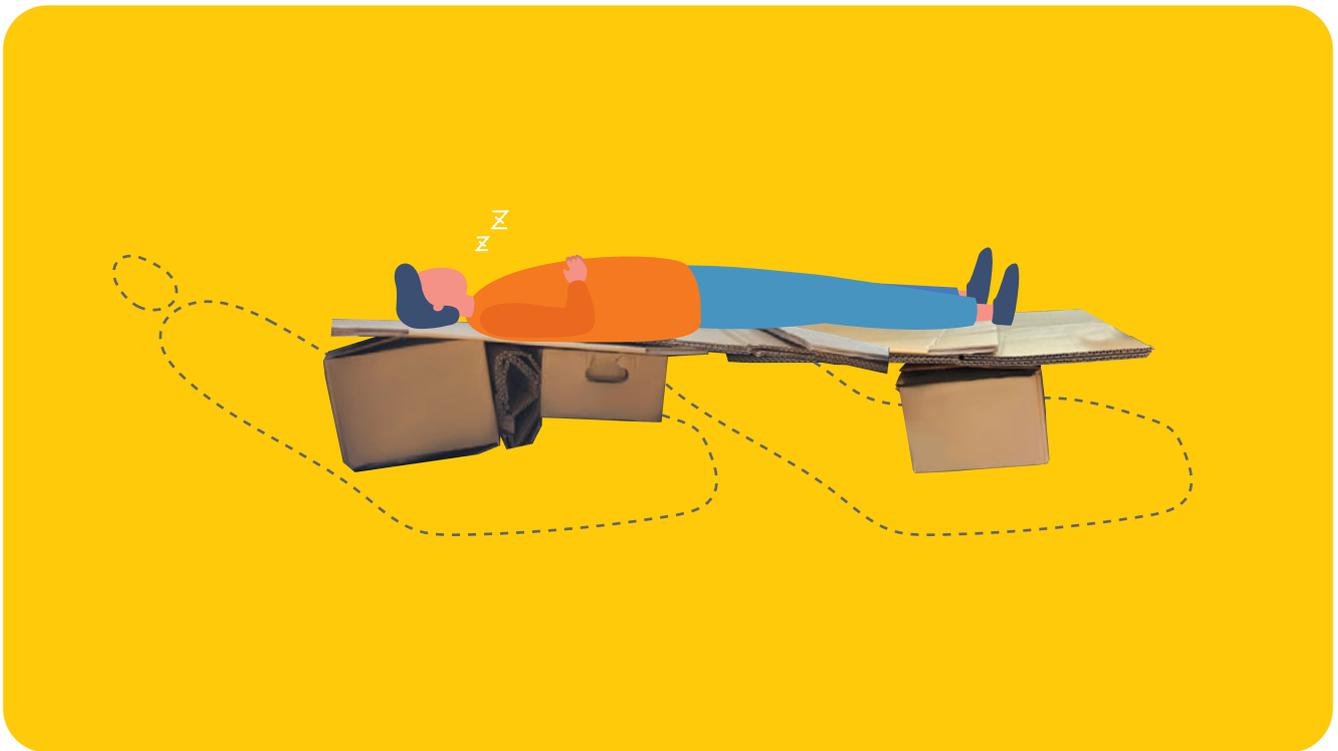


段ボールでまもろう

エコノミークラス症候群を予防

車中泊用すきま埋め

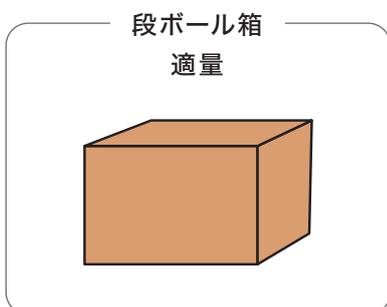
所要時間：5分～



「車中泊用すきま埋め」はこんなときに役立つ

避難のひとつの手段として車中泊避難があります。避難所に入れなかったりペットを連れている方などは車の中で寝泊まりすることがありますが、そこで気を付けなければいけないのは「エコノミークラス症候群」です。長時間座った状態で足を動かさないでいると血栓が出来る病気で、重症の場合は死亡する恐れがあります。エコノミークラス症候群による災害関連死を防ぐためにも、車中泊の際は車のシートを完全にフラットにして寝るようにしてください。今回はシートの段差を段ボールで埋める方法をご紹介します。

必要な材料・工具



ボールペンなど書けるもの



カッター



粘着テープ

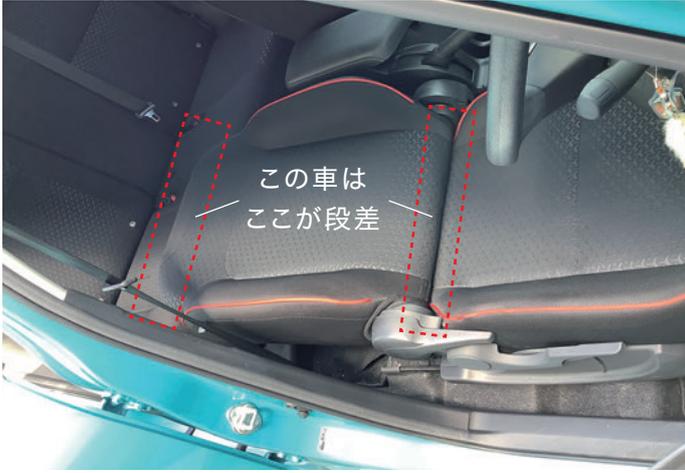
作り方

！ カッターやはさみを使う時は、手を切らないように気をつけましょう ！

最初に

車のシートを完全に倒し、どこに段差があるか把握します。

段差の具合にあった方法を試してみましょう。



段差が低い場合 → 方法Aへ

段差が高い場合 → 方法Bへ

小さな隙間を埋めたい場合 → 方法Cへ

高さを微調整したい場合 → 方法Dへ

方法A: 高さに合った箱を作ります①

1 段差の高さを把握し、箱を折り曲げます。



2 折れ曲がったフラップに切り込みを入れてフタを閉じテープで留めます。



段ボールの「フタ」と「底」の切り込みが入った部分のことを「フラップ」といいます。

方法B: 高さにあった箱を作ります②

- 1** 埋めたい高さのところでペンで箱に線を書きます。
線はぐるっと一周させます。



- 2** 書いた線のところまで
4か所に切り込みを入れます。



- 3** 書いた線のところで一度外側に折り曲げます。



ポイント 折り曲げにくい場合は刃の出ているカッターで線をなぞると
折り目がつき、折り曲げやすくなります。

- 4** 線部分を全て内側に曲げ、
必要に応じて粘着テープで留めます。



ポイント フタが長すぎて閉まらない場合はフタを適切な長さに切り取ります。

方法C：段ボールを丸めます

1 段ボールを切り開き、
必要な幅に合わせてカットします。



2 ①を端からくるくと巻きます。

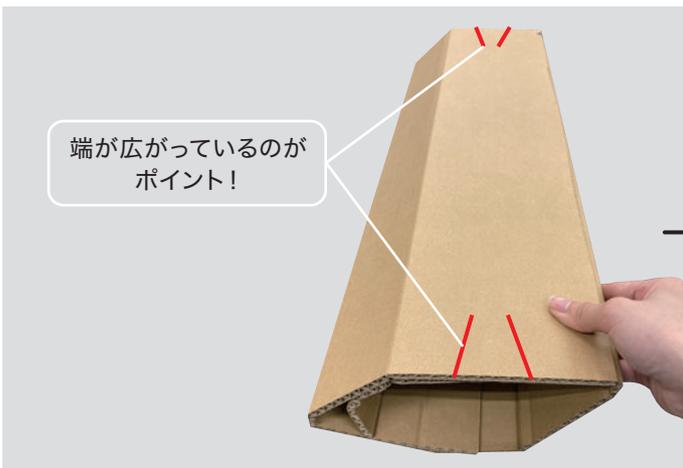


3 必要な場所に設置します。



粘着テープが無い場合

段ボールを巻いた状態で紙2枚以上を
ハの字に切り込みを入れます。



切ったところを内側に押し込めば固定できます。



方法D:段ボールの厚みを利用します

段ボールを重ねたり折り曲げたりして
段差を埋めます。



最後に

段ボール板を敷くとより楽に寝られます。
段ボールはしま模様がタテヨコ交互になるように
数枚重ねると強度がアップします。



足を心臓と同じくらいの高さにすることで
エコノミークラス症候群のリスクを回避できます。



\\ 完成 //

ご自身のお車に合わせて工夫してみてください。
もちろん段ボールでなく、
毛布や服などをすきま埋めに使用しても◎



車中泊避難をする場合は

フラットな状態で寝れることを条件としてください。

エコノミークラス症候群の予防をしましょう

- ときどき軽い運動やストレッチを行う
- しっかり水分を摂る
- 足のマッサージを行う
- 着圧ソックスや弾性ソックスを履く