

～知っていますか？日本手ぬぐいの使い方～

あまり持つ機会が少ない日本手ぬぐい。近頃
デザイン性がよく、アイデア次第で様々な用途に
使用できることから、見直されてきています。

綿素材で、吸水性、速乾性も高く、かさばりません。

そんな日本手ぬぐいの、災害時での活用方法をご紹介します！



(1) マスク・帽子として

ホコリが立つような災害では、マスクとして。気管や肺、頭や耳の穴を保護します。



中央を口に当てて頭で縛ります。



耳を隠しても良いでしょう。

あごの所で
縛ります。



ほおかぶりのようにかぶります。



中心をおでこにあわせて頭で縛ります。

(2) 骨折・捻挫のときは

紐として。ケガをしたときなどの、処置に使えます。



腕の場合



雑誌や新聞など厚さ1～2 cm程度のものを
を用意します。



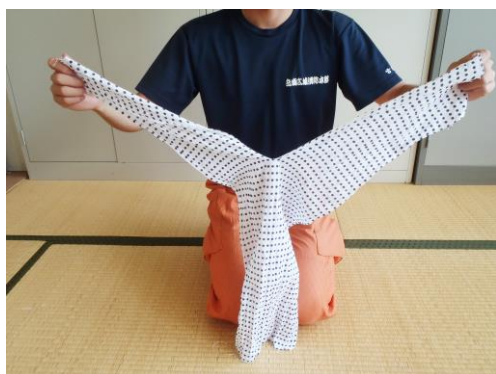
骨折箇所に巻きます。



手ぬぐいで2箇所程度縛り固定します。



完成図



手ぬぐいが一枚しかない場合は縦に裂いて
2枚分にします。



端がほつれているので簡単に破けます。

腕を吊る方法

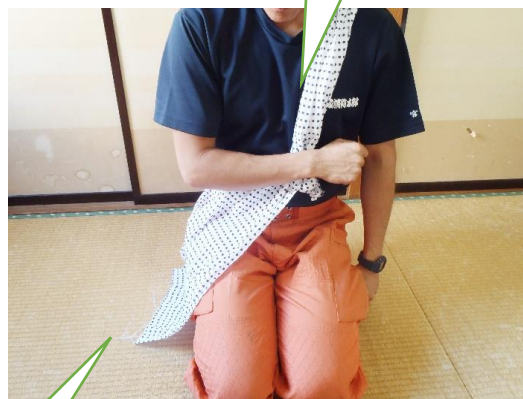
片端と両端で
つなぎ合わせます。

痛いよ～

手先は出して
おきましょう。



手ぬぐいを2枚つなぎ合わせます。



図のように腕を包み込みます。

両端結んである方で
腕を包みます。



両端を首の後ろに持ってきます。



一番楽な高さで
固定します。

首の後ろで縛り完成です。

腕を吊ることで痛みの軽減
うっ血やむくみの防止になります。



足の場合



足は新聞の
真ん中に置く。



足の場合は固定する箇所が長いため新聞を
使用します。

新聞は最低でも10部
程度用意します。



骨折箇所に巻き付けます。

ケガをした場所の上下2箇所
でもOKです。



3箇所程度縛って固定します。

縛る際は、ケガをした場所の
上は避けましょう。



足と新聞の間には、タオルや手ぬぐいなどを入れることで、
固定感が強まり、痛みの軽減につながります。

足首の場合

端と端をつなぎます。



図のように結びます。



細長くねじります。

かかとと上部で交差させます。



2枚つなげた手ぬぐいの中心に足を置きます。



正面に持ってきて交差させます。



垂直になるように。

この部分の下を通します。



前方に持ってきて図のように縛り完成です。



(横方向から)

長さがあれば靴を履いた
状態でもできます。

(3) 出血時の応急処置

ガーゼの代わりとして。出血した際に使用することができます。

止まってからもしばらく圧迫しましょう。



出血部位を確認します。



折り畳んだ手ぬぐいで直接強く押さえます。



感染予防にビニール袋を
使用してもよいでしょう。

(4) ヤケド

冷却剤の代わりとして。ヤケドした際に使用できます。

水膨れの保護や痛みの
軽減ができます。



濡らした手ぬぐいでヤケド箇所を覆います。

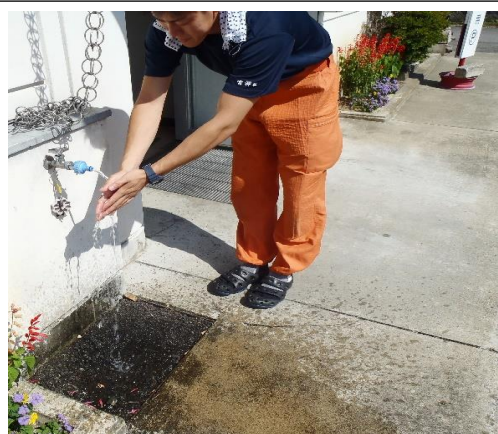


水膨れはつぶさず、ヤケドした際はすぐに冷却しましょう。
また、手ぬぐいは垂らすことで冷却効果が高くなります。

(5) 手拭きに

本来の用途として。手拭きの際に使用します。

避難所生活では感染予防のため
手洗いが重要です。



手を流水でよく洗いましょう。



しっかり手を拭きましょう。

木の枝にも・・・



使用後は干して乾かします。



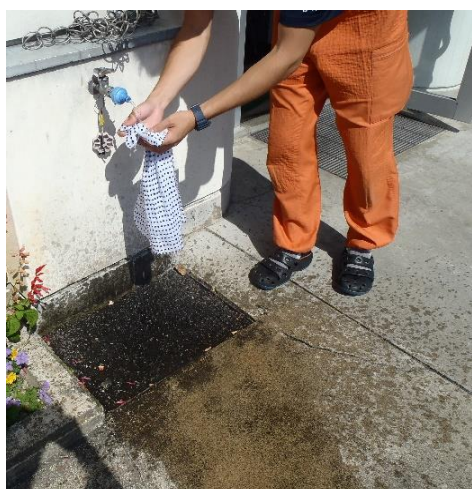
どこにでも干せます。

速乾性が高く衛生的です。

(6) 冷却

熱中症予防に効果的です。

気化熱により
ひんやり!!



手ぬぐいを水で濡らします。



首に巻くことで冷却効果が得られます。

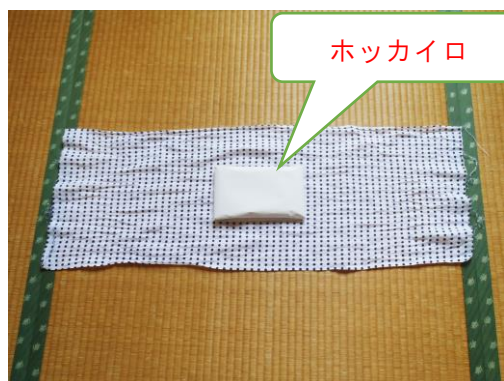
きっちりと巻くよりも、軽く
垂らした方が涼しいです。

(7) 保温

冬場はマフラーの代わりに。

冬場の避難生活では、体温を下げないように保温が大切です。

ホッカイロ



ホッカイロを手ぬぐいで包みます。



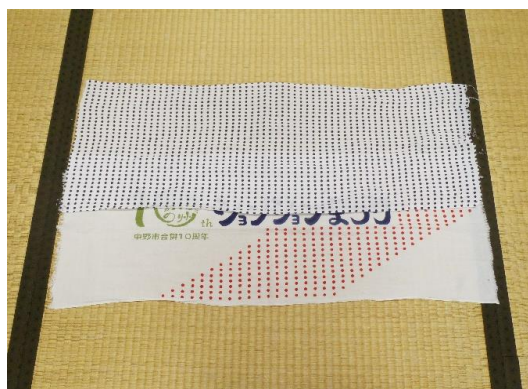
包んだ手ぬぐいを首に巻きます。

ホッカイロがあれば使用します。なくても、保温効果が得られます。

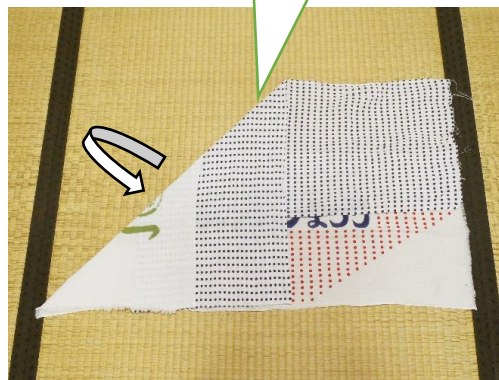


(8) 赤ちゃんのオムツ替わり

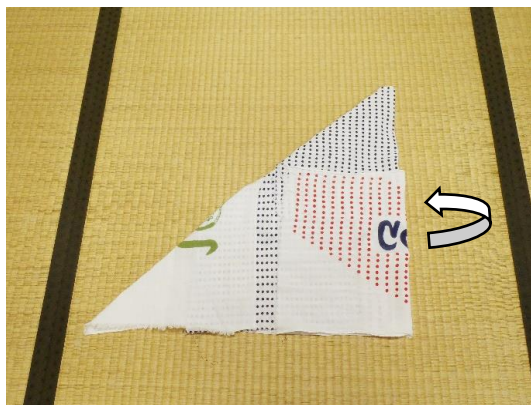
直角三角形を作ります。



手ぬぐいを2枚並べて広げます。



左上の手ぬぐいを持ち2枚同時に折ります。



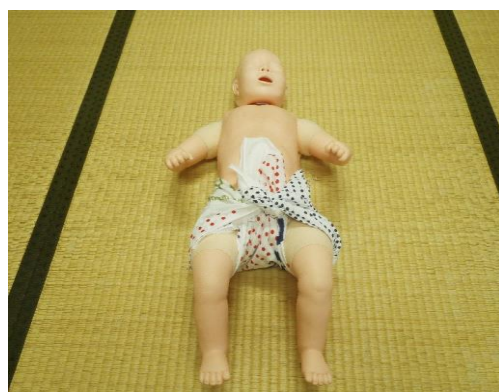
折った部分に合わせて直角三角形を作る要領で右端の手ぬぐいを折ります。



図のように向きを変え中央に赤ちゃんを載せます。



左右の手ぬぐいをねじり図の位置で縛ります。



下側の手ぬぐいを結び目の下を通し股の位置を決め頭側へ引き上げます。



手ぬぐいは多めに用意し
こまめに変えましょう。



蒸れにくく、すぐ洗ってすぐ乾く。



結び目を覆うように下側の手ぬぐいを巻き込んで丸めて完成です。

防災用品としても活用できる、日本手ぬぐい。家庭の防災セットに入れてみては、いかがでしょうか。

また、ハンカチの代わりに、普段から所持してはどうでしょうか。



今回、日本手ぬぐいの使用方法について考えてみました。

災害はいつ起こるかわかりません。
日頃の準備を怠らず、もしもの際は
実践してみてください！