**高齢者への配慮について**

避難所の中は狭く、通路をつくるスペースがないかもしれません。
高齢者への気遣いから、「動かないで」、「私たちがしますから、座って休んでいてください」と、親切に声をかけているかもしれません。
しかし、高齢者は「動きにくい」状況で「動かないでいる」と、「動けなく」なることがあります。
このため、避難所では、なるべく体を動かすことができるように、以下のことを気をつけましょう。
・つい、横になりたくなるので、昼間は毛布をたたみましょう。
・避難所内で、歩きやすいように、通路をもうけましょう。
・「避難生活だから」と、遠慮せずに、積極的に散歩したり、体を動かすようにしましょう。

避難生活では、安静することも、活動することも、同じように大切です。