|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | 关于照顾老年人 |
| 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。 | 因避难所空间狭窄，可能无法设置通路。  大家可能因顾及老年人，总是亲切地对他们说〝您别动〞，〝我们来就好了，您坐着休息吧〞。  但是，在「不易活动」的情况下「一直不动」，有可能会造成「无法活动」的状况。  因此，为在避难所里尽可能使身体有所活动，请注意以下事项。  ·因为无意间就想躺下来，所以白天把毯子叠起来。  ·为在避难所里行走方便，请设置通路。  ·不要过于顾虑「现在是避难生活」，积极努力地散步和活动身体。  对避难生活来说，保持安静和活动是同样重要的。 |