

(中国語)

高齢者への配慮について

关于照顾老年人

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。