|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | おりへのづかいについて |
| 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。 | おりのために、「かないで」、「すわってんでください」と、しているかもしれません。 しかし、おりはいからだをかすことをしないと、くことができなくなることがあります。  では、しでもからだをかすことができるよう、のことにをつけてください。 ・たくなるので、はをしまってください。 ・のでも、くことができるように、りをつくってください。 ・さんぽをしたり、からだをかすようにしてください。  では、むことも、くことも、です。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | お年寄(としよ)りへの気(き)づかいについて |
| 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。 | お年寄(としよ)りのために、「動(うご)かないで」、「すわって休(やす)んでください」と、話(はな)しているかもしれません。  しかし、お年寄(としよ)りは長(なが)い時間(じかん)からだを動(うご)かすことをしないと、動(うご)くことができなくなることがあります。  避難所(ひなんじょ)では、少(すこ)しでもからだを動(うご)かすことができるよう、次(つぎ)のことに気(き)をつけてください。  ・寝(ね)たくなるので、昼間(ひるま)は毛布(もうふ)をしまってください。  ・避難所(ひなんじょ)の中(なか)でも、歩(ある)くことができるように、通(とお)り道(みち)をつくってください。  ・さんぽをしたり、からだを動(うご)かすようにしてください。  避難(ひなん)生活(せいかつ)では、休(やす)むことも、動(うご)くことも、大切(たいせつ)です。 |