|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | เกี่ยวกับการคานึงถึงผู้สูงอายุ |
| 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。 | ภายในสถานที่หลบภัยนั้นคับแคบและอาจจะไม่มีพื้นที่ทางเดินที่เพียงพอ  อาจเพราะการคานึงถึงผู้สูงอายุอาจจะมีบอกกับผู้สูงอายุด้วยความห่วงใยว่า “ขอความกรุณาอย่าขยับ” , “เดี๋ยวจะคอยทาให้เชิญนั่งพักตามสบาย”  แต่ผู้สูงอายุอาจจะอยู่ในสภาพที่เคลื่อนไหวลาบาก ”ร่างกายจึงไม่ได้ขยับเขยื้อน” หรืออาจจะ ”ขยับร่างกายไม่ได้”  ด้วยเหตุนี้จึงควรระวังสิ่งต่อไปนี้เพื่อให้สามารถขยับร่างกายได้ภายในสถานที่หลบภัย  ・เนื่องจากอาจเผลอเอนตัวลงนอนดังนั้นในช่วงกลางวันจึงควรพับผ้าห่มเก็บให้เรียบร้อย  ・ช่วยเปิดพื้นที่ให้มีทางเดินเพื่อให้สามารถเดินไปมาภายในสถานที่หลบภัยได้อย่างสะดวก  ・อย่าคิดว่านี่เป็นการใช้ชีวิตในสถานที่หลบภัยขอให้ลุกขึ้นเดินและขยับร่างกายได้โดยไม่ต้องเกรงใจ  การหลบภัยที่เป็นไปอย่างสงบเรียบร้อยและการทากิจกรรมต่างๆภายในสถานที่หลบภัยต่างมีความสาคัญเท่าเทียมกัน |