|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | Perhatian terhadap manusia lanjut usia (manula)　 |
| 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。 | Ruang di tempat pengungsian sangatlah sempit, bahkan terkadang untuk jalan pun sangat sulit.Perhatian terhadap manula seperti berkata [Diam saja jangan bergerak].[Biar kami yang mengerjakan, duduk dan beristirahatlah] kemungkinan kata-kata seperti ini sering dilontarkan.Tetapi para manula dalam keadaan [sulit untuk bergerak] kadang-kadang menjadi [berusaha untuk tidak bergerak] dan akhirnya menjadi [tidak bisa bergerak].Oleh sebab itu, agar bisa lebih leluasa bergerak ditempat pengungsian, maka perlu diperhatikan hal-hal berikut ini :* Lipatlah selimut di siang hari karena secara tidak sadar selalu ingin merebahkan badan.
* Buatlah jalan di tempat pengungsian, supaya bisa lebih leluasa untuk berjalan.
* [karena tinggal di tempat pengungsian], jangan dijadikan alasan untuk tidak melakukan gerakan badan dan jalan-jalan kecil.

Sama pentingnya untuk menenangkan diri dan melakukan kegiatan dalam kehidupan di tempat pengungsian. |