|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. |