|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | Việc chăm sóc người cao tuổi |
| 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。 | Nơi lánh nạn vì chật hẹp, có thể không tạo được lối đi.  Vì lo lắng cho người cao tuổi nên có khi ta đối xử tử tế như 「Đừng di chuyển」, 「Để tôi làm cho. Xin ngồi nghỉ đi」.  Nhưng đối với người cao tuổi trong tình trạng 「khó di chuyển」 cho nên 「không di chuyển」thì có trường hợp sẽ dẫn đến việc 「hết di chuyển được」.  Vì thế tại nơi lánh nạn, nếu được nên vận động thân thể và chú ý những điều bên dưới:  Sẽ muốn nằm xuống cho nên ban ngày, nên gấp chăn lại.  Trong nơi lánh nạn, nên mở lối đi để cho dễ đi lại.  Xin đừng ngần ngại đi đứng 「Vì là cuộc sống lánh nạn」 mà nên tích cực tản bộ, vận  động cơ thể.  Tại cuộc sống lánh nạn, việc nghỉ ngơi cũng như hoạt động đều quan trọng như nhau. |