|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | Atención a las personas de la tercera edad |
| 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。 | Algunos refugios supuestamente no tienen suficiente espacio para uso del pasillo.  Algunas personas, debido a sus atenciones para con personas de tercera edad, tiene la amabilidad de decir “no se mueva”, “descanse sentado, lo encargamos”.  Sin embargo, si las personas de tercera edad “no mueven su cuerpo” esta situación que “no les permita poder moverse fácilmente”, finalmente puede “llegarían a imposibilitar para realizar movimientos”.  Por lo tanto, son recomendables las siguientes instrucciones para poder hacer ejercicio en los refugios.   * Recoger las mantas durante el día para no quedarse acostado. * Dejar espacio para uso del pasillo en los refugios para que uno pueda caminar. * Dar una vuelta y hacer ejercicio activamente sin recelo por “estar en el refugio”.   En el refugio es importante tener reposado y también tener actividad. |