|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ |
| 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。 | ခိုလှုံသည့်နေရာထဲတွင်ကျဉ်း၍ လျှောက်လမ်းပြုလုပ်ရန် နေရာမရှိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။  သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် စဉ်းစားပေးခြင်းဖြင့် “မလှုပ်ရှားပါနဲ့” “ကျွန်တော်တို့လုပ်လိုက်မှာဖြစ်လို့ ထိုင်ပြီး နားနေပါ” စသဖြင့် ကြင်နာစွာ ပြောဆိုတာမျိုး ရှိနိုင်ပါသသည်။  သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် “လှုပ်ရှားရခက်ခဲသော” အနေအထားတွင် “မလှုပ်ရှားဘဲနေ” ပါက “မလှုပ်ရှားနိုင်တော့” တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။  ထို့အတွက်ကြောင့် ခိုလှုံရာနေရာတွင် တတ်နိုင်သလောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားနိုင်အောင် အောက်ပါတို့အား သတိပြုကြပါစို့။   * အမှတ်မထင် လဲလျောင်းချင်လာတတ်သည့်အတွက် နေ့ပိုင်းတွင် စောင်ကိုခေါက်ထားကြပါစို့။ * ခိုလှုံရာနေရာထဲတွင် လမ်းလျှောက်ရလွယ်ကူအောင် လျှောက်လမ်း ထားကြပါစို့။ * ”ခိုလှုံနေရသည့်ဘဝဖြစ်တာကြောင့်” ဟူ၍ အားတုံ့အားနာမဖြစ်ဘဲ တက်တက်ကြွကြွ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အား လှုပ်ရှားစေခြင်း ပြုလုပ်ကြပါစို့။   ခိုလှုံနေရသောဘဝတွင် အေးဆေးတည်ငြိမ်ခြင်းဖြစ်စေ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်စေ အလားတူပင် အရေးပါသည်။ |