|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 韓国・朝鮮語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | 고령자를 배려에 대해서 |
| 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。 | 대피소 안은 좁고, 통로를 만들 공간이 없을지도 모릅니다.  고령자를 배려해 ‘움직이지 마세요’,’저희가 할 테니 앉아서 쉬세요’라고 친절하게 말을 걸고 있을 지도 모르겠습니다.  그러나 고령자는 ‘움직이기 힘든’ 상황에서 ‘움직이지 않고 있다’면 '움직이지 못하게’될 수도 있습니다. 그렇기 때문에 대피소에서는 될 수 있는 한 몸을 움직일 수 있도록 다음 사항에 주의합시다.   * 그만 눕고 싶어지기 때문에 낮에는 담요를 개어 놓읍시다. * 대피소 안에는 다니기 편하도록 통로를 만듭시다. * ‘대피 생활이니까’라고 해서 사양하지 말고 적극적으로 산책을 하거나 몸을 움직이도록 합시다.   대피 생활을 할 때는 안정을 취하는 것도 활동하는 것도 마찬가지로 중요합니다. |