|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | Tungkol sa pagbibigay konsiderasyon sa mga may edad nang mga tao |
| 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。 | Maliit ang lugar sa loob ng mga lugar silungan, kaya maaaring walang lugar upang mailalan  para gawing daanan.  Maaring sa kagandahang loob para sa mga may edad nang mga tao ay nasasabihan sila na  [Huwag na ho kayong kumilos] o kaya [Kami na po ang gagawa, maupu na lang ho kayo at  magpahinga].  Ngunit kapag [hindi na kumilos] ang mga may edad nang mga tao kapag nasa situwasyong  [mahirap kumilos], may kaso na sila ay [hindi na makakakilos].  Dahil dito, upang mapagalaw ang mga katawan sa mga lugar silungan, pag-ingatan lamang  ang mga sumusunod na mga bagay.  ・ Ang nangyayari ay napapahiga na lamang, kaya tiklupin ang mga kumot sa araw.  ・ Upang madaling makapaglakad, gumawa ng mga daanan sa loob ng lugar silungan.  ・ Huwag mag-atubili [dahil buhay na sumisilong], madalas na maglakad sa paligid,  gumawa ng paraan upang makakilos ang katawan.  Sa buhay na sumisilong, parehong napakahalaga ng pagpahinga at pagkilos. |