

# 地域包括支援センターに 相談する前に整理するメモ

記入日： 年 月 日

記入者：

相談先：

親の状態、家族の困りごと、相談したいことを電話前にまとめるA4記入シートです。  
空欄があっても、分かる範囲で十分です。

## 1. 相談前にまず確認する3つ

### 親の住所地

- 相談先は親が住む市区町村で探す
- 住所・建物名・電話番号を確認

### 今の様子

- 何が心配かを短く書く
- 食事・買い物・通院・薬・転倒など

### 家族の事情

- 遠方で頻繁に行けない
- 兄弟姉妹の分担が未定
- 緊急時に動ける人が少ない

## 2. 親の基本情報

氏名 \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

暮らし方 \_\_\_\_\_

近くに頼れる人 \_\_\_\_\_

## 3. 心配になった出来事

### 生活面

- 食事量が減った・同じものばかり食べている
- 買い物・掃除・洗濯・ゴミ出しが負担そう
- 郵便物や請求書がたまっている

### 健康・安全面

- 薬の飲み忘れ・通院忘れがある
- 転倒・ふらつき・段差や浴室が心配
- 物忘れ・支払い忘れ・同じ話が増えた

#### 4. 医療・通院・薬のこと

かかりつけ医

薬局

通院状況

薬の管理

お薬手帳の場所

#### 5. 家族側の状況

##### 家族の距離・時間

- 家族は遠方に住んでいて頻繁に行けない
- 帰省できる頻度や曜日が限られている
- 親本人にどのタイミングで話すか迷っている

##### 分担・緊急時

- 兄弟姉妹とまだ十分に話せていない
- 緊急時に最初に動ける人が決まっていない
- 相談先へ連絡する担当が未定

#### 6. 相談したいこと

いちばん相談したいこと

本人が困っていること

家族だけで難しいこと

聞きたい制度・支援

次に確認すること

## 7. 電話で伝える例文

### 一人暮らしが心配

離れて暮らす親の一人暮らしが心配で相談したいです。最近、食事や買い物ができているか不安があります。

### 物忘れが気になる

親の物忘れが少し気になっています。家族として、どの段階で相談すればよいか知りたいです。

### 遠方で頻繁に行けない

私は遠方に住んでいて、親の様子を頻繁に見に行けません。家族として何を準備すればよいか相談したいです。

## 8. 親の住所地で調べる検索語

親の住所地 地域包括支援センター

親の住所地 高齢者相談窓口

親の住所地 介護保険 相談

親の住所地 要介護認定 申請

親の住所地 見守り 高齢者

親の住所地 配食サービス 高齢者

## 9. 相談後に確認すること

担当窓口・電話番号 \_\_\_\_\_

次に家族がやること \_\_\_\_\_

親へ確認すること \_\_\_\_\_

再相談の目安 \_\_\_\_\_

家族LINEで共有する内容 \_\_\_\_\_

## 10. 自由メモ

---

---

---