

最初にやることチェックリスト

離れて暮らす親が心配になったとき、親の状態・家族でできること・相談先を整理するA4記入シート

記入日： 年 月 日

記入者：

次回確認日：

1. まず確認する3つ

緊急性

命や安全に関わる不安があるか。転倒、急な体調不良、長時間の連絡不能は安全確認を優先。

親の状態

食事、薬、通院、買い物、掃除、物忘れ、転倒などに変化があるかを確認。

相談先

家族だけで判断しにくい場合は、親の住所地の地域包括支援センターなどを確認。

2. 安全確認

緊急対応を優先する目安

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 転倒して動けない、強い痛みがある | <input type="checkbox"/> 急な体調不良や意識の変化がある |
| <input type="checkbox"/> 長時間連絡が取れず安全が心配 | <input type="checkbox"/> 火の元、事件・事故の可能性がある |
| <input type="checkbox"/> 近くで確認できる人に連絡した | <input type="checkbox"/> 必要に応じて119番・110番を優先する |

3. 親の状態確認

生活の変化を見る

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食事量や内容が変わった | <input type="checkbox"/> 薬が余っている、飲み忘れがある |
| <input type="checkbox"/> 通院予定を忘れている | <input type="checkbox"/> 買い物や掃除が負担そう |
| <input type="checkbox"/> 転倒やふらつきが増えた | <input type="checkbox"/> 同じ話や予定忘れが増えた |
| <input type="checkbox"/> 電話やLINEの反応が変わった | <input type="checkbox"/> 郵便物や請求書がたまっている |

最初にやることチェックリスト

離れて暮らす親が心配になったとき、親の状態・家族でできること・相談先を整理するA4記入シート

記入日： 年 月 日

記入者：

次回確認日：

4. 家族で共有すること

家族LINEや電話で共有する項目

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 最近気になった出来事を日付つきで共有する | <input type="checkbox"/> 誰が親へ連絡するか決める |
| <input type="checkbox"/> 誰が帰省時に確認するか決める | <input type="checkbox"/> 誰が相談先へ連絡するか決める |
| <input type="checkbox"/> 緊急時に最初に動く人を決める | <input type="checkbox"/> 次回の確認日を決める |

5. 相談先を確認する

地域包括支援センター

市区町村の高齢者・介護窓口

かかりつけ医・薬局

6. 相談前メモ

気になったこと・相談したいこと・次にやること

7. 民間サービスを検討する前に

使う前に確認すること

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 何を解決したいかを決めた | <input type="checkbox"/> 親が受け入れやすい方法が確認した |
| <input type="checkbox"/> 月額費用・契約者・解約条件を確認した | <input type="checkbox"/> 通知を受ける家族を決めた |