

帰省したときに確認したい 親の暮らしチェックリスト

帰省日： 年 月 日

記入者：

次回確認日：

玄関、台所、冷蔵庫、浴室、郵便物、薬など、帰省時に気づいたことを短く残すA4記入シートです。

1. まず確認する3つ

家の中の変化

- 玄関・廊下・台所・浴室を確認
- 物が増えた、片づけが難しい
- 転びやすい物がある

生活の変化

- 食事・買い物・洗濯・掃除
- 服薬・通院・ゴミ出し
- 以前と違う点をメモする

会話の変化

- 同じ話が増えた
- 予定を忘れる
- 外出や人付き合いが減った

2. 場所別チェック

玄関・廊下

- 靴や荷物が増えすぎていない
- 廊下に転びやすい物がない
- 照明が暗すぎない
- 段差でつまずきやすすくない

台所・冷蔵庫

- 賞味期限切れの食品が増えていない
- 同じ食品ばかり大量に買ってない
- 冷蔵庫が極端に空ではない
- 食器や生ごみがたまっていない

浴室・トイレ

- 床がすべりやすくなっていない
- 手すりが必要そうな場所がない
- 入浴回数が極端に減っていない
- 夜間の移動が安全そう

寝室・衣類

- 布団やベッド周りに物がない
- 季節に合った服を着ている
- 洗濯物がたまりすぎていない
- 服が急にゆるくなっていない

3. 郵便物・薬・通院

郵便物・書類

- 未開封の郵便物がたまっていない
- 請求書や通知書を放置していない
- 重要書類の置き場所が分かる
- 支払い忘れが増えていない

薬・通院

- 薬が飲み忘れられていない
- 薬が残りすぎていない
- 通院予定を把握できている
- 診察券やお薬手帳の場所が分かる

4. 帰省後メモ

帰省した日・滞在日数 _____

親の体調・表情 _____

今回いちばん気になったこと _____

本人が困っていること _____

家族で共有すること _____

5. 場所別の気づき

玄関・廊下・段差 _____

冷蔵庫・食事・買い物 _____

郵便物・書類・支払い _____

薬・通院・お薬手帳 _____

浴室・トイレ・寝室 _____

6. 次回までに家族で決めること

- 誰が親と定期的に連絡を取るか _____
- 次回帰省時に誰が何を確認するか _____
- 地域包括支援センターへ相談するか _____
- 緊急連絡先をどこにまとめるか _____
- 見守りや配食サービスを検討する前に何を確認するか _____

7. 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 要介護認定 申請

親の住所地 配食サービス 高齢者

8. 家族LINEで共有するメモ

今日実家に行ってきました。すぐに何かを決める話ではないけれど、冷蔵庫・郵便物・薬のことで少し気になる点がありました。まず事実だけ共有します。次の帰省までに相談先や緊急連絡先を確認しませんか。

9. 自由メモ
