

離れて暮らす親の見守り方法比較表

記入日： 年 月 日

記入者：

次回確認日：

電話、帰省、近所、配食、見守り機器、公的・地域の見守りを目的別に整理するA4記入シートです。

1. まず確認する3つ

見守りたいこと

- 安否確認・食事・服薬・外出
- 転倒や電話に出ない不安
- 何を確認したいかを分ける

親が受け入れやすいか

- 監視されていると感じないか
- 機器を使えるか
- 電話や訪問の方が合うか

家族が続けられるか

- 毎日が週数回か
- 通知を誰が見るか
- 出ない時の確認順を決める

2. 見守り方法比較表

始めやすい

電話・LINE

- 向く不安：安否確認、会話の変化
- 曜日・時間・出ない時の確認順を決める
- 親が慣れている方法なら負担が少ない

直接確認

定期的な帰省

- 向く不安：住まい、転倒、食事
- 冷蔵庫・郵便物・服薬を確認できる
- 帰省時だけで判断しすぎない

地域の目

近所・親族とのつながり

- 向く不安：急な異変、外出の様子
- 頼む範囲と連絡方法を決める
- 相手に負担をかけすぎない

食事確認

配食サービス

- 向く不安：食事量、買い物負担
- 安否確認を兼ねられる場合がある
- 毎日が週数回かを考える

3. そのほかの見守り方法

通知

見守り機器・センサー

- 向く不安：活動量、転倒、夜間
- 通知を誰が見るかを定める
- 親が嫌がらないか確認する
- 機器の管理方法も確認

公的確認

公的・地域の見守り

- 向く不安：一人暮らし、生活支援
- 親が住む地域の窓口に確認
- 地域ごとに内容が違う
- 公的窓口も先に確認

4. 心配ごと別の選び方

電話に出ないことが心配

- 電話する曜日と時間を決める
- SMSやLINEも使えるか確認
- 出ないときの確認順を決める

食事や生活リズムが心配

- 冷蔵庫や買い物の様子を見る
- 配食サービスの頻度を考える
- 体重や元気さの変化を記録する

転倒や体調変化が心配

- 玄関・浴室・寝室の動線を見る
- 転んだ時の連絡方法を定める
- 医療・薬局の情報を確認する

物忘れや判断力が心配

- 同じ話や予定忘れをメモする
- 通院・薬・支払いへの影響を見る
- 地域包括支援センターへ相談する

5. 家族の連絡ルール

定期連絡の担当 _____

電話する曜日・時間 _____

出ない時の確認順 _____

近くで確認できる人 _____

緊急時の共有方法 _____

6. 見守り整理メモ

いちばん心配なこと _____

親が受け入れやすそうな方法 _____

家族の担当 _____

次に相談する先 _____

見守り開始の目安 _____

7. 民間サービスを検討する前の確認

- 目的は安否確認・食事・転倒・服薬・生活リズムのどれか
- 親本人が受け入れやすい方法か
- 通知を誰が受け、誰が対応するか
- 初期費用・月額費用・解約条件を確認したか
- 公的窓口や地域の見守り制度も確認したか

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 高齢者見守り

親の住所地 配食サービス 高齢者

親の住所地 緊急通報サービス 高齢者

親の住所地 要介護認定 申請

9. 家族LINEで送るメモ

親の見守り方法を一度整理したいです。すぐにサービスを契約する話ではなく、電話の頻度、出ないときの確認順、近くで様子を見られる人、必要なら地域包括支援センターへの相談を決めませんか。

10. 自由メモ