

# 親の今の状態整理シート

家族会議や地域包括支援センターへの相談前に、親の今の状態を一枚に整理するためのシートです。空欄があっても大丈夫です。分かる範囲から記入してください。

作成日	年月日	記入者	
親の氏名		年齢	
住所		連絡しやすい時間	

最初に確認すること	食事・買い物
親の今の状態を確認した	食事量が急に減っていない
困っていることを一言で書いた	冷蔵庫に古い食品が増えていない
家族で共有する内容を整理した	買い物に行けている
相談先に伝える内容をまとめた	体重やむせる様子に大きな変化がない

薬・通院	家の中・安全
薬が余っていない	郵便物や請求書がたまっていない
通院予定を忘れていない	火の元や戸締まりに不安がない
お薬手帳の場所が分かる	転倒しやすい場所がない
かかりつけ医・薬局が分かる	ゴミ出しや掃除ができています

物忘れ・連絡	家族で共有すること
同じ話や予定忘れが増えていない	誰が定期的に電話するか
電話に出やすい時間が分かる	誰が帰省時に確認するか
連絡不能時の確認順を決めた	誰が相談先へ連絡するか
近くで様子を見られる人を確認した	次回の家族会議をいつにするか

# 相談前メモ・次にやること

地域包括支援センターや市区町村窓口へ相談するときは、このページを見ながら短く伝えます。

## 心配度を3段階で分ける

少し気になる段階：生活は大きく崩れていないが、年齢的にそろそろ心配

家族で共有する段階：食事、買い物、服薬、通院、物忘れなどに変化がある

相談先につなぐ段階：転倒、連絡不能、急な体調変化、薬の管理不安がある

## メモ欄

気になったこと：

相談したいこと：

次にやること：

家族で共有すること：

## 相談先・連絡先メモ

地域包括支援センター：

電話番号：

市区町村窓口：

かかりつけ医・薬局：

個人情報を含むため、共有範囲と保管場所は家族で決めてください。内容が変わったら更新日を書き換えます。