

おや！？親！？どうしたチェックリスト

①チェックしてみましょう

②こんな原因があるかも

③できることを考えてみましょう

	No.	チェック項目	認知症	体の不調	孤立孤独	精神的な要因	その他	こんな支援があります
家（部屋）の様子	1	☐ 部屋が以前より散らかっている・汚れている	☐	☐		☐		介 社 ヘルパーやシルバー人材センターによる家事支援 医 医療機関での治療や支援 社 成年後見制度や任意後見人による支援 介 訪問介護等による薬の管理の支援 医 薬局等での支援 生活困窮の方の生活相談 社 生活困窮の方の生活相談（市役所）
	2	☐ 手紙や荷物が処理できずにたまっている	☐			☐		
	3	☐ 薬が散らばっている・飲み忘れがある・管理できていない	☐	☐		☐		
	4	☐ 冷蔵庫に賞味期限切れの食品がたくさん入っている	☐			☐		
	5	☐ 部屋の温度管理ができていない（暑すぎる・寒すぎる）	☐				空調機器の故障 経済的困窮	
体の様子	6	☐ 立ち上がりや歩行が不安定		☐		☐		医 介 医療機関での治療や運動・リハビリの支援 介 社 ヘルパーやシルバー人材センターによる家事支援 社 ネットスーパーや配食、移動販売などの活用 社 食事内容の確認や見直し（家族・相談センター） 介 ヘルパーや通所先での入浴支援
	7	☐ 以前より痩せた・食事の量が減った	☐	☐		☐	経済的困窮 活動量の減少	
	8	☐ 臭う（部屋・体臭・尿臭・服など）	☐	☐		☐		
会話・生活の様子	9	☐ 以前と比べて性格が変わった（怒りっぽい・表情が乏しいなど）	☐			☐		介 通所サービスや近所の集い等への参加 医 医療機関での治療や支援 社 免許返納を考える 社 家族みんなで本人の外出手段を考える（徒歩・自転車・バス・セニアカー・外出のサポート）
	10	☐ 同じ話を繰り返すことが増えた（電話の回数が増えた）	☐			☐		
	11	☐ 話をごまかしたり、取り繕う様子が気になった	☐			☐		
	12	☐ 出かけたり、友達や地域の人のことを話したりしなくなった	☐		☐	☐		
	13	☐ よく何かを探している	☐			☐		
	14	☐ 車にこすった跡や、ぶつけた跡が増えた	☐	☐		☐		
	15	☐ 本人の運転が怖かった（助手席に乗ってみましょう）	☐			☐		

介

 介護サービス等による支援

社

 社会資源による支援

医

 医療機関等による支援

お役立ち情報や相談窓口はリンク集をご覧ください