

# 介護準備チェックリスト

**帰省がなかなかできない時期だからこそ、**帰省できた時にはぜひ下記の項目をチェックしてみてください。  
不安や懸念事項があれば、早めに地域包括支援センターに相談をしたり、対策を講じたりしましょう。

## ★ 日常生活のチェック

- 食事は3食とれていますか
- 重たい物の買い物はどうしていますか
- 消費期限の切れた食品はありませんか
- 調理器具が汚れたり、焦げていたりしませんか
- ゴミがたまっていませんか（分別・粗大ゴミ）
- 汚れた衣類がタンスにしまわれていませんか
- 外出の頻度が極端に減っていませんか
- 地域のコミュニティ活動（ラジオ体操等）に参加していますか

## ★ 健康・体調面のチェック

- 健康診査を年に1回受けていますか
- 体重の急な増減がありませんか
- 主治医を決めていますか
- 使用していない薬がたまっていませんか（飲み薬、目薬、貼り薬）
- 予防接種は受けていますか（インフルエンザ、肺炎球菌など）
- 定期的に歯科を受診して検査を受けていますか（入歯、虫歯、歯周病、嚥下障害など）
- 水分補給が十分できていますか
- 物忘れが多くなっていませんか

## ★ 安全な住まいのチェック

- 家の中の段差でつまずいたりしていませんか
- 家の中で滑ったりしていませんか（特に浴室）
- 庭の手入れ、電球の交換はできていますか
- エアコンなど、冷暖房器具の清掃や点検はできていますか
- 水周り（シンク、浴室、トイレ等）にカビが生えていませんか
- 火災や地震の対策、緊急時の通報のしくみなどはできていますか

## ★ 金銭・書類管理のチェック

- 預金通帳・保険証書・印鑑等の保管場所やカードの暗証番号等を把握していますか
- 出納は適切に管理されていますか
- 公共料金の支払いはできていますか
- 多額な常識外の買い物の支払いがありませんか
- 介護保険証等の更新の手続き書類がそのままになっていませんか