

家族の不安解消！チェックシート

～このシートの使用方法～

1、まずは心配な家族を想像しながらチェックをしてみてください。

2、次に、実際にその家族と会ってみて、改めてチェックしてみてください。

※すべてを完璧にチェックする必要はありません。よくわからない場合は「不明」にチェックを入れてください。

1	一人でバス・電車・自家用車で出かけているか？	はい	いいえ	不明
2	日用品の買い物に出かけているか？	はい	いいえ	不明
3	週に1回は外出しているか？	はい	いいえ	不明
4	ここ最近、外出の回数が減ってきているか？	はい	いいえ	不明
5	預金の出し入れをしているか？	はい	いいえ	不明
6	友人の家に出かけているか？	はい	いいえ	不明
7	家族や友人の相談にのっているか？	はい	いいえ	不明
8	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか？	はい	いいえ	不明
9	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているか？	はい	いいえ	不明
10	15分ほど続けて歩くことができるか？	はい	いいえ	不明
11	この1年間で転んだことはあるか？	はい	いいえ	不明
12	転ぶことに恐怖があるか？	はい	いいえ	不明
13	この半年間で2、3kg以上の体重減少があるか？	はい	いいえ	不明
14	固いものが食べづらそうにしているか？	はい	いいえ	不明
15	お茶や汁物でむせることがあるか？	はい	いいえ	不明
16	同じ話題を繰り返し話すことがあるか？	はい	いいえ	不明
17	自分で電話番号をダイヤルして電話をかけているか？	はい	いいえ	不明
18	今日が何月何日かを把握できているか？	はい	いいえ	不明
19	以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっているか？	はい	いいえ	不明
20	以前は楽にやっていたことがおっくうになっているか？	はい	いいえ	不明
21	疲れた、と落ち込んでいる様子はあるか？	はい	いいえ	不明
22	日々の生活を楽しんで送ることができているか？	はい	いいえ	不明

○青い枠に3つ以上チェックが入った場合は、“高齢者の身近な公的相談窓口”である「地域包括支援センター」に相談してみてください。不安解消のアドバイスを受けることができます。

○地域包括支援センターは、【心配な家族が住んでいる地域】地域包括支援センター】でインターネットで検索することで調べることができます。まずはお電話でご相談ください。

※このチェックシートは厚生労働省の基本チェックリストを参考に作成いたしました。

【あなたの地域包括支援センター】

～調べて記入してみましよう～

名称：

住所：

電話番号：