

実家の安心・安全点検シート

30項目



帰省の際、ご家族と一緒にチェックしてみてください。
チェックが多いほど、お片付けや見守りのサポートが必要なサインです。

【親の身体・健康】（体力低下のサイン）

- 以前より歩く速度が遅くなった、または「すり足」で歩いている
- 立ち上がる時に「よっこいしょ」と声が出たり、机や壁に手をついている
- 急に痩せたように感じる、または姿勢が悪くなった
- 服装が季節外れだったり、服のシミや汚れが目立つようになった
- 薬の飲み忘れ、または飲み過ぎている形跡（お薬カレンダーの乱れ）がある



【会話・社会性】（認知機能低下のサイン）

- 最近の出来事で、同じことを何度も繰り返し聞いたり話したりする
- 今日が何月何日か、何曜日かがパッと出てこないことがある
- 外出する頻度が極端に減り、一日中家に閉じこもりがちである
- 以前好きだった趣味や、楽しみにしていたテレビ番組に興味を示さなくなった
- 「どうせ私なんて」「早くお迎えがくればいい」などネガティブな発言が増えた




【家の外観・玄関】（防犯・転倒・事故リスク）

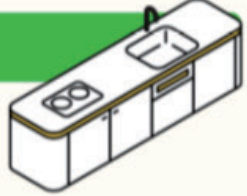

- 庭の草木が伸び放題になり、道路から家の中や玄関が見えにくくなっている（防犯リスク大）
- 郵便受けに、チラシや数日分の新聞・郵便物が溜まったままになっている
- 外壁や屋根、雨樋に目立つ破損があるが、修理されていない
- 玄関の段差を上り下りするのに苦労している（手すりがない）
- 玄関先に、訪問販売などが貼る「怪しいシールやマーキング」がないか
- 車体に、以前はなかった新しい傷やへこみが増えている



【居間・生活空間】（転倒・火災リスク）

- 廊下や階段に荷物や段ボールが置かれ、通り道が狭くなっている
- 足元に、つまずきやすいカーペットのめくれや、敷物の段差がある
- 部屋を横切るように延長コードが這っていたり、タコ足配線になっている
- 室内の照明が暗い、または切れた電球がそのまま放置されている
- 部屋に入った時、以前はしなかった独特のにおい（カビや排泄物など）がする
- テーブルの上が、郵便物、薬、古いチラシで山積みになっている
- 夏場・冬場なのにエアコンをつけていない、またはリモコンの使い方が分からなくなっている

【キッチン・水回り】（衛生・事故リスク）

- 冷蔵庫の中に、賞味期限切れの食品や、傷んだ野菜が多く入っている 
- 同じ調味料（醤油やマヨネーズなど）が、未開封のまま複数ストックされている
- コンロ周りに、燃えやすいもの（布巾や紙類）が置かれている
- 換気扇やシンク周りの油汚れ・水垢が、以前よりひどくなっている
- 浴室の床が滑りやすくなっている、またはカビが放置されている
- 脱衣所と浴室の温度差が激しい（※ヒートショックの危険）
- トイレが汚れている、または尿のにおいが強く残っている 

✓が10個以上、または『気になる項目』があった方は、一人で抱え込まずにご相談ください。



暮らしの「困った」、
全部まとめて引き受けます。

地域包括ギルド

お電話でのご相談は

050-1501-2012



まずはLINEで、写真を送って
気軽に相談してみませんか？
ホームページからもお問合せ可能です。

地域包括ギルド

検索



左の二次元コードから
もアクセスできます。