

介護準備チェックリスト

～ 親が元気なうちに、ひとつずつ確認しよう ～

難しいことは何ともありません。「□」にチェックを入れるだけで、心の準備が整っていきます。一度に全部やろうとせず、気になった項目からひとつずつ進めましょう。

① 親の健康・医療について

□	チェック項目	ポイント
☐	かかりつけ医の名前・電話番号を知っている	夜間・休日の連絡先もあると安心
☐	親が飲んでいる薬の名前をメモしてある	お薬手帳を写真に撮っておくと便利
☐	親のアレルギーや持病を把握している	救急時に必ず聞かれます
☐	直近の健康診断の結果を知っている	「最近健診行った？」の一言から
☐	通院している病院・頻度を知っている	定期的な通院の有無の確認だけでOK

② 生活・住まいについて

□	チェック項目	ポイント
☐	親の生活リズムをざっくり知っている	食事・睡眠・外出の様子
☐	家の中に転倒の危険があるか確認した	段差・じゅうたんのめくれ・暗い廊下
☐	手すりが必要そうな場所を把握している	玄関・トイレ・浴室は転倒の多発場所
☐	ご近所の方との関係を知っている	緊急時に気づいてくれる存在は心強い
☐	家の鍵の場所・合鍵の有無を確認した	急な訪問時に必要になります

③ お金・書類について

□	チェック項目	ポイント
☐	年金や収入の大まかな状況を知っている	金額までは不要、雰囲気だけでも
☐	健康保険証の種類を知っている	75歳以上は「後期高齢者医療保険証」
☐	医療保険・介護保険の加入状況を知っている	民間保険の有無の確認だけでOK
☐	通帳や印鑑の保管場所をざっくり知っている	中身ではなく「どこにあるか」程度に
☐	公共料金などの支払い方法を知っている	口座引き落としか、窓口払いか

④ いざという時の連絡・相談先

☐	チェック項目	ポイント
☐	地域包括支援センターの場所を調べた	「〇〇市 介護相談」で検索するだけでOK
☐	緊急連絡先リスト(兄弟姉妹など)がある	誰が何をできるか話しておくで安心
☐	親の電話に自分の番号が登録されている	親が「連絡できる」状態が大切
☐	夜間の急病時の相談先を知っている	「#7119」(救急安心センター)などをメモ

⑤ 心の準備・親との関係づくり

☐	チェック項目	ポイント
☐	定期的に親と連絡を取る習慣がある	週1回の電話だけでも大きな安心
☐	介護の話をしてもいい雰囲気がある	雑談のついでに軽く触れる程度でOK
☐	「自分一人でやらない」と決めている	頼ることは逃げることではありません
☐	「完璧じゃなくていい」と思っている	できたことを数える習慣を
☐	自分の休息時間を確保する計画がある	介護は長期戦。自分のケアも大切に

使い方のアドバイス

全部やらなくて大丈夫です。まずは「①健康・医療」と「④連絡・相談先」から始めましょう。この2つが整うだけで、いざという時の慌て方がまったく違います。

チェックが増えていくたびに、見えない不安が「見える安心」に変わっていきますよ。