

# 日常の「備え」がいつかの「その日」に役立つ！ 介護準備度チェックシート

家族を介護するときに大きな支えとなるのは、日常生活に関わる情報の把握や、家族・地域・会社など周辺との関係です。今どれだけ心の「備え」が整っているか確かめることが、自分と家族に合った介護生活を考える第一歩になります。

## 親について

- ①最低でも月一回、電話連絡をしている(別居の場合)
- ②生活パターン(一日、一週間、一か月)を知っている
- ③親しい友人・近隣・親類の名前と連絡先を知っている
- ④参加しているサークルや趣味の会の連絡先を知っている
- ⑤行きつけの店(美容院やクリーニング店など)の名前を知っている
- ⑥認め印や住所録の置き場所を知っている
- ⑦健康保険証や介護保険証の置き場所を知っている
- ⑧既往症や飲んでいる薬、かかりつけ医などを知っている
- ⑨居住地を管轄する地域包括支援センターがどこにあるのか知っている
- ⑩電話やプロバイダー、駐車場などの契約がどうなっているか知っている
- ⑪財産に関するもの(預貯金の通帳、実印、保険・ローンの証書、契約書など)がどこにあるのか知っている

## 配偶者との距離

- ⑫親やお互いが要介護になったときについて話し合ったことがある
- ⑬互いの実家との付き合いは良い方だ
- ⑭配偶者との会話は多い方だ

## きょうだいとの関係

- ⑮親の介護について話し合ったことがある
- ⑯誰が介護のキーパーソンになるかを決めており、親の了解を得ている
- ⑰親に何かあったときの連絡方法を決めている
- ⑱きょうだい間の交流は定期的に行っている

## 社会資源・介護への関心

- ⑲介護サービスの利用方法を知っている
- ⑳地域包括支援センターがどんなところかを知っている

## 自分のこと

- ㉑財産に関するもの(預貯金の通帳、実印、保険・ローンの証書、契約書など)がどこにあるのか知っている
- ㉒電話やプロバイダー、駐車場などの契約がどうなっているか知っている
- ㉓公共料金などの支払いが口座振替か払い込みか知っている
- ㉔預貯金や収入、ローンがどのくらいあるか知っている
- ㉕簡単な料理・買い物ができる
- ㉖自分の衣類がどこにしまわれているか知っている
- ㉗子どもや祖父母の身の回りのこと(入浴や介助)をしたことがある
- ㉘町内会や子どもの学校行事に参加している
- ㉙自分なりの気分転換の方法を持っている

## 会社との関係

- ㉚所属する部署内に育児・介護休業の取得や時短勤務をしている人がいる
- ㉛会社の就業規則や福利厚生の内容を知っている
- ㉜介護について社内で話をしたことがある
- ㉝仕事以外のことで困っている人への声掛けをしている(職場内での人間関係は良好だ)
- ㉞お互いの仕事内容や進捗状況を知っている(急な休みにも対応できる)

家族を介護する。それは日常の続きで、ある時突然に訪れます。  
チェックできなかった項目を見直して「介護準備度」をアップしよう！