



無理なくできる！親の見守り CHECKLIST

歩き方や動作の変化



- 段差でつまずきそうになる
- 立ち上がるのに時間がかかる
- ドアの開閉がゆっくりになった

認知機能の変化



- 同じ話を何度も繰り返す
- 通帳やカギの場所を忘れる
- ゴミ出しの曜日を忘れることがある

家事・食事からわかる生活力



- 洗い物がたまっている
- 賞味期限切れの食品が多い
- コンビニ食やインスタントばかり

金銭管理に変化がないか



- 支払いの遅れや督促状が届いている
- 財布の中が小銭だらけ、お札ばかり
- 金銭感覚にズレを感じる

人とのつながり



- 外出が減っている
- 誰とも話していない日がある
- 電話やLINEのやり取りが少ない

緊急時の備えはできているか



- 緊急時の連絡先
- かかりつけ医や薬の情報
- もしもの変化に気づける仕組み

