家族 の 異変 チェックリスト

名前：　　（　　歳）
生年月日：　　年　　月　　日
記入日：　　年　　月　　日

生活面 をチェック

- ☐ 寝起きのリズムが崩れていますか？
- ☐ 部屋が散らかったり、汚れていますか？
- ☐ 衣服は乱れていますか？
- ☐ 郵便物は溜まっていますか？
- ☐ 冷蔵庫の中に、賞味期限が切れたものが入っていましたか？
- ☐ 外出する頻度は減りましたか？
- ☐ 近所の人や、友人との交流はありますか？
- ☐ 趣味は続けていますか？

健康面 をチェック

- ☐ 立ち座りや歩くことが不安定になっていますか？
- ☐ 歩く速度が遅くなりましたか？
- ☐ 会っていないうちに、転んだことがありましたか？
- ☐ 足腰の痛みやむくみはありますか？
- ☐ 食事は３食きちんとした量を食べていますか？
- ☐ 柔らかいものや、栄養がかたよったものばかり食べていますか？
- ☐ 食事中むせることはありますか？
- ☐ 体重が大幅に減りましたか？
- ☐ 目の見え方、耳の聞こえ方に変わりはありますか？
- ☐ 何度も同じことを言ったり、もの忘れはありますか？
- ☐ 薬は処方通り飲めていますか？

ご家族の異変を見つけたときの対応について

- 親の老いを色濃く感じたり、認知症と疑われる状態に気づいても、強く問い正すのは禁物です。

認知症の初期は、実は本人が一番もの忘れを気にして、不安に思っていることが多いです。
「どうしてこんなことになってるの！」「ダメじゃない！」「ちゃんとしてよ！」など、とがめる言い方をすると、本人は傷つき、「自分は大丈夫だ！」と余計に意固地になるかもしれません。
頭ごなしに言われたら、困りごとを打ち明けることができなくなってしまう可能性があります。
「良いか・悪いか」、「できているか・できていないか」の判断はいったん保留にして、「いまどんな暮らしをしているのか」「命に関わる困りごとがありそうか」をポイントに、さりげなく見守ることから始めると良いと思います。
異変を見つけたときは、「ちょっと心配しているんだけど、どう？」「困ったことはない？」など、こちらが心配していることを伝えながら、本人がどう感じているかを聞いてみると良いと思います。

※当てはまる場合や気になるところがあれば下記までご相談ください。

韮崎市地域包括支援センター　　0551-23-4313