

## 【家のこと】チェックリスト

高齢の親が倒れた場合（もう一方の親のこと）

※倒れた親のことに集中しがちですが倒れていない親の生活についても考えましょう

チェック ✓	内容	メモ（問い合わせ先・会社名・電話番号・担当割り振りなど）	参考
	食事		調理・後片付け 宅配弁当などの利用
	掃除		トイレ・浴室の掃除も忘れずに 定期的な布団干しも必要
	洗濯		洗濯はできても干すことが難しい場合は乾燥機 購入も視野に。
	体調面管理		不安や落ち込み、慣れない一人での生活で体調 を崩しやすいので、小さな体の変化も見逃さずに
	薬の管理		おくすりカレンダーなどの使用
	病院までの行き来・同行の必要性有無		倒れた親の見舞いに1人で安全に行くことができ るか、病院までの交通手段も検討
	買い物の方法・同行の必要性の有無		1人で安全に買い物に行くことができるか、偏った 買い物をしないか、同じ食材を使い切らずに 買っていないかなどの確認も
	冷蔵庫の中の確認		期限切れのものや腐ったものはないか、牛乳が 何本も入っていないかなど
	日々の安否確認		毎日電話・SNS活用・見守りサービスの利用など
	ゴミ出し		燃えるゴミ・燃えないゴミの回収日の確認 生ゴミを溜めない
	家の中の設備・電気製品などの確認		つまずきやすい段差はないか 切れている電球はないか エアコンは正確に作動するか など
	一時的な同居の必要性の有無		親の意向も聞き、一時的に親の家または自分の 家で同居する必要性を検討する。
	家事代行サービス 介護保険サービスの利用の検討		1人での生活に限界が来る前に必要性を検討す る。地域包括支援センターに相談を。

家が空き家になる場合

※一人暮らしをしていた家族が倒れた場合、留守になってしまう家をしっかり管理しましょう

チェック ✓	内容	メモ（問い合わせ先・会社名・電話番号・担当割り振りなど）	参考
	ガスの元栓		しっかり閉める
	家電の電源		必要のない家電の電源は抜いておく
	窓の施錠		定期的に確認する
	ポストの新聞・手紙・ダイレクトメールの確認・整理		溜まらないようにする
	冷蔵庫内の食材の整理・処分		腐ったもの腐りやすいものはすぐ処分 冷凍庫内の食材も忘れずに
	家の中のほこり・カビ対策		浴室・トイレの定期的な換気 電源コンセント周りのほこりは火事の元
	庭の草むしり・育てている植物の手入れ		荒れた庭は留守をアピールしてしまうので注意 大切に育てている盆栽や花があれば親が戻るま で水やりなどの手入れを行う
	近所の人への報告・相談 専門業者に依頼		家になかなか行けない場合などの防犯対策とし て近所の人にお願ひする、セキュリティー会社に 依頼するなど早めに検討する。

倒れた人が家事一切を担っていた奥様だった場合

※看病・仕事・家事・子供の世話など全て一人で行うには限界があります

家族や親族、親しい友人にも相談し、自分だけで抱え込まないようにしましょう

チェック ✓	内容	メモ（問い合わせ先・会社名・電話番号・担当割り振りなど）	参考
	食事の支度・弁当作り		病院通いと並行して毎日の食事の支度をするのが難しい場合も。外食ばかりにならないように考える必要がある。お弁当が必要な幼稚園・学校なら朝食の準備と併せて支度。
	掃除		トイレ・浴室の掃除も忘れずに。子供が小さい場合は片付け物も多く日々の掃除機かけも必要。ゴミの分別も忘れずに。
	洗濯		子供が小さい場合は洗濯物も多く、アイロンがけが必要な場合も。
	子供の送り迎え		保育園・幼稚園・学校・塾・習い事・雨の日など必要があれば。
	子供の入浴		子供が小さい場合
	子供のかかりつけ医の確認		体調が悪くなった場合に備えて
	担任の先生などへの相談		事情や状況は早めに報告
	翌日の準備		連絡帳や体操着など
	家事・見舞いの役割分担		身の回りのことができる年齢の子供や身内・親族・知人に相談する
	家事代行サービス利用の検討		1人ですべて行うには限界があるので身内や親族に依頼できない場合は早めに検討を。

ペットを飼っている場合

※ペットも大切な家族の一員

どのように世話をしていくか家族や周りの人たちと相談しましょう

チェック ✓	内容	メモ（問い合わせ先・会社名・電話番号・担当割り振りなど）	参考
	エサやり		好きなエサ、嫌いなエサの確認。ウェットフードや水は傷みやずい時期はこまめに交換。
	トイレの始末		どんなペットでも必要。
	毛や爪の手入れ・トリミング		毛玉が出来たり爪が伸びすぎたりしないように。ブラッシングやシャンプーで皮膚病・ダニを予防し、定期的トリミングしているペットなら、あまり間隔を開けすぎないようにすること。
	散歩		必要なペットの場合
	ケージ・かご・水槽内などの掃除		ペットの為だけでなく、家の中の衛生、清潔保持も念頭に。
	ペット病院の確認		万が一ペットの体調が悪くなった場合に備えて
	一時的な飼育場所の検討		誰かに預かってもらう、ペットホテルやペットシッターの利用なども検討