

帰省でチェック！親の衰えサイン10



現役理学療法士がつくった、3分でできる確認シート

帰省のたびに同じ紙でチェック。「前回との変化」がいちばんのサインです。

チェック項目（あてはまったら○）

1回目

2回目

年

月

年

月

A. 体の動き・姿勢のサイン

① 歩いているふらつくことが増えた

② 立ち上がる時に手をつく・「よっこいしょ」が増えた

③ 姿勢が前かがみ・背中が丸くなった

④ ペットボトルや瓶のフタが開けにくそう

B. 生活・身だしなみのサイン

⑤ 部屋が片付いていない

⑥ 食事が偏っている・量が減った

⑦ 身だしなみが雑になった（爪・髪・服装）

C. 会話・認知のサイン

⑧ 同じ話を繰り返す

⑨ 会話のテンポが遅くなった・聞き返しが増えた

⑩ 名前や日付があいまいになった

○の数

個

個

結果の見方

0～2個

今は様子見でOK。この紙を保管して、次の帰省で「前回との変化」を見てください。

3個以上

①責めない・指摘しない ②この紙に日付を書いて記録 ③地域包括支援センター（親の住所地）に相談

前回より増えた

個数そのものより「増え方」が大事。「3個以上」の3ステップを参考に、早めに相談してみてください。

※このシートは診断ではなく、ご家庭での「気づき」のための目安です。

おまけ：ふくらはぎの「指輪っかテスト」

両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎのいちばん太いところを囲みます。指の輪のほうが大きく、すき間ができる場合は、筋肉量が減っているサインかもしれません。

気づいたことメモ（日付も書いておくと、次回の比較に役立ちます）

▶ サインの見方や家族ができることは『ケレンのブログ』へ

「ケレンのブログ」で検索 🔍 (<https://keren03blog.com/>)