

※チェックの仕方：『○』している、『△』手伝って（見守って）もらっている、『／』していない、『×』できない。

1.排泄に関する行為		2.食事に関する行為		3.整容に関する行為		4.入浴に関する行為		5.洗濯に関する行為	
	尿意・便意をもよおす		献立を考える		今日着る服を選びタンスから出す		湯船に湯をはる（湯を沸かす）		洗濯物を洗濯機にいれる
	トイレまで移動する		材料をそろえる		着替える（脱いだものを片付ける）		タオルや着替えを用意する		洗剤を入れる
	ズボン、下着をおろす		調理器具や皿を用意する		顔を洗う		服を脱ぐ		洗濯機を使う
	便器に座る（または尿器をあてる）		材料を切る		歯をみがく（入れ歯を手入れする）		シャワーを浴びるまたはかけ湯をする		洗濯物を干す（家中・家の外）
	排泄をする		材料を加熱する（炒める・揚げる・茹でる）		ヒゲをそる、又は化粧する		身体を洗う		洗濯物を取り込む
	排泄後の後始末をする（お尻を拭く、尿取りバットを交換する等）		味付けをする		髪をとかす（髪をすく、髪を結う）		髪を洗う		洗濯物をたたむ
	下着、ズボンを上げ衣服を整える		皿に盛り付ける		爪を切る		湯船に入る		洗濯物をタンスなどにしまう
	トイレの水を流す（または、取り替えたオムツを捨てる等）		食卓へ運ぶ		耳垢をとる		湯船から出る		
	手を洗う		食べ物を口に入れる		鼻をかむ		身体を拭く		
			噛む		床屋・パーマ屋に行く		服を着る		
			飲み込む				風呂の湯を抜く		
			残り物を冷蔵庫にしまう、捨てる						
			食器を洗う						
			食器をしまう						
困っていること、心配なこと									
本人		本人		本人		本人		本人	
家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）	
今後どうしたい、どうしてほしい									
本人		本人		本人		本人		本人	
家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）	

※チェックの仕方：『○』している、『△』手伝って（見守って）もらっている、『／』していない、『×』できない。

6.掃除・清潔に関する行為		7.外出に関する行為		8.買い物に関する行為		9.健康管理に関する行為		10.通院に関する行為	
布団をたたむ または整える	掃除場所	外出にふさわしい服装 に着替える（上着をは おる）	鏡を見て乱れがないか チェックする	お金を用意する	外から帰ったらうが い、手洗いをする	保険証、診察券を用意 する			
布団を干す	寝室	電気を消す	火の元を確認する	店まで移動する	水分を摂る	病院（診療所）へ行く			
シーツを換える	居間	商品を探す	商品の比べる（品定め をする）	部屋の温度調節をする	気温にあわせて着るも のを調節する	病院（診療所）で受付 する			
整理整頓をする	トイレ	靴を履く	必要な品物かどうか判 断する	規則正しく食事する		待合室で順番を待つ			
ほこりをはら う	洗面所	戸締りをする	選ぶ(かごに入れる)	運動する（散歩、ラジ オ体操など）		医師に症状を説明する			
雑巾で拭く	風呂場	乗り物に乗る（または 運転する）	支払う（財布からお金 を出す）	定期的に通院する		医師からの説明を理解 する			
たわし等で磨 く	台所	わからないことを人に 尋ねる	買ったものを袋に入れ る	体調の変化に気づく		検査を受ける			
モップをかけ る	玄関	目的地まで行って家ま で戻ってくる	荷物を運ぶ	決められた通り服薬す る		治療を受ける			
掃除機をかけ る	庭		買ってきたものをしま う			支払いをする			
ほうきで掃く	自分で掃 除してい る場所を ○で囲む					薬を受け取る			
ゴミをゴミ箱 へ捨てる						医師の指示通り処置を する			
ゴミを分別す る									
ゴミを出す									
困っていること、心配なこと									
本人		本人		本人		本人		本人	
家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）	
今後どうしたい、どうしてほしい									
本人		本人		本人		本人		本人	
家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）	

※チェックの仕方：『○』している、『△』手伝って（見守って）もらっている、『／』していない、『×』できない。

1 1.人との交流に関する行為		1 2.余暇活動		1 3.その他の行為		メモ
	挨拶する		寝る		通帳、印鑑等貴重品を管理する	
	世間話をする		テレビを観る		契約、申請手続き等をする	
	趣味など共通の話題で会話を楽しむ		ラジオを聴く		家や電化製品の修理を頼む	
	心配事や困りごとを相談する		歌を唄う		仕事をする（収入を得ているもの）	
	電話をする		楽器を弾く		孫の面倒をみる	
	手紙を書く		音楽を聴く		家族（伴侶又は親兄弟又は子供）の介護をする	
	人を家に招く		本を読む		選挙に行く	
	客をもてなす（お茶をいれたり菓子を用意したり）		運動をする			
	外で人と会う		物を作る（手芸・陶芸・日曜大工など）			
			植木などの手入れをする、又はペットの世話をする			
			習い事に通う			
			老人会など地域の活動に参加する			
			ボランティア活動に参加する			
困っていること、心配なこと						
本人		本人		本人		
家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		
今後どうしたい、どうしてほしい						
本人		本人		本人		
家族（ ）		家族（ ）		家族（ ）		