

ベリエストハート流！

# 介護予防整理 チェックリスト

「チェックリスト」でご自身の暮らしぶりや生活スタイルを振り返ってみましょう。  
介護予防整理は、年を重ねても、ご自宅で安全・安心で暮らせるように身の周りを整えることです。  
自分らしく、いきいきとした生活をおくるために、介護予防整理に取り組んでいきましょう！

## 【住まい編】



- 1. 20年以上同じ処に住んでいる
- 2. 一人暮らしまたは夫婦2人で暮らしている
- 3. モノが床に直置きされている
- 4. 天袋や棚の上など手の届かないところにモノが置いてある

## 【体力編】

- 5. 家の階段の上り下りは1日一回以下
- 6. 買い物に行くのは週に一回以下
- 7. ここ一年以内に転んだことがある



## 【判断力編】



- 8. いつも探しモノをしている
- 9. 良く賞味期限を切らす
- 10. すでに独立した子どものモノがとってある
- 11. 3年以上着ていない洋服がある
- 12. タダでもらえるモノは、とりあえず何でも貰う

## 【気力編】

- 13. ここ半年以内、自宅に親族以外の来客がない
- 14. 何でも相談できる友人・知人、家族がない



あなたのチェック数は  個です。

チェックの数が

0～3個のあなたは…

片づけ上手は、生き方上手！  
人生100年時代に備えた準備  
万端です。  
今の生活を続けてください。

4～7個のあなたは…

まだ大丈夫ですが、気を抜か  
ないで。  
今すぐではないけれど、早め  
の介護予防整理が必要です。  
今なら、ご自身の手で準備す  
ることができます。

8個以上のあなたは…

危険信号！今すぐ、介護予防整理  
にとりかかりましょう！  
片づきたいという気持ちはあつて  
も、気力・体力・判断力が低下す  
ると、ご自身だけで片づけるのは  
意外と大変！  
思い切ってプロの手を借りてみる  
のもよいでしょう。

# 「捨てる」以外の、モノの手放し方

まだまだ使えるモノを捨てるのは、誰しも胸が痛みます。  
だからと言って、ずっと使わないモノを手元に置いておくと、  
収納スペースを狭めたり、傷んだりして、結局いつかは捨てることに。  
それならば、「捨てる」以外の方法で、モノを手放してみてもいいのではなかろうか、

## 知人・友人に譲る

カメラやゴルフ用具、  
釣り道具、お茶道具な  
どの趣味のモノは  
欲しい方に



## 寄付する

書籍は地域の図書館、  
ギフト品などは地域のバザー、  
着なくなった着物は地域のサークル  
などに



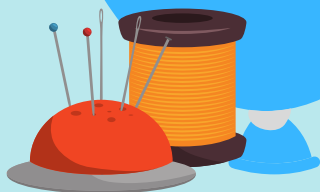
## ネットオークション・ フリマアプリで売る

今どきのアクティブシニア  
はスマホやパソコンを使い  
こなします！お子さんやお  
孫さんに手伝ってもらいな  
がら楽しんでみては？



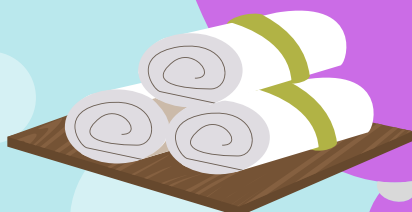
## リメイクする

着なくなった着物。高価  
なモノや思い出が詰まった  
ものであれば、リメイク  
して洋服にして着たり、  
小物やバッグにして手元  
に置いてみてはどうで  
しょう。



## 使い切る

貰いモノのタオル、ポケット  
ティッシュや化粧品サンプル  
は、どんどん使いましょう。  
そして、要らないモノは  
貰わないコト。



## リサイクルショップで 買い取ってもらう

まだ使える家具や家電、ブランド  
のバッグや洋服、ギフト品。新品  
や状態が良いものであれば、  
リサイクルショップで買い取って  
もらえることも。

