

# 日常生活支援マップ

【条件設定①】

世帯状況 一人暮らし  
 宅内の状況 二階建一戸住宅  
 本人の状況 要支援1

【凡例】

□ 自分又は民間企業  
 ■ 介護保険内  
 □ 介護保険外 (有償ボランティア)  
 □ 介護保険外 (無償ボランティア)

	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00				
家の中	起床	朝食	洗濯	掃除			昼食		暖房燃料	おやつ		夕食	風呂	就寝					
	暖房をつける	朝食の後かたづけ	洗濯機を回す	掃除機をかける		昼食の支度	昼食の後かたづけ	灯油をポータブルストーブに入れる		洗濯物を収納	夕食の支度	夕食の後かたづけ	暖房を消す						
	着替え		洗濯物を干す	仏壇の掃除		食事の介助	服薬		洗濯物を取込		食事の介助	服薬	着替え	戸締り					
	朝食の支度	食事の介助		神棚の掃除		ペットの世話							入浴介助	火の始末					
	洗顔・歯みがき・髭剃り	服薬											歯みがき						
毎週	着替え	朝食の後かたづけ	家のゴミをゴミ袋に入れる	掃除機をかける	仏壇の掃除	トイレ掃除	洗濯機を回す	風呂掃除	シーツ等の取替	洗濯物を干す	洗濯物を取込	洗濯物を収納	夕食の支度	食事の介助	服薬	着替え	入浴介助	歯みがき	
毎月			水回りの大掃除	布団干し(布団乾燥機)															
毎年		年末の大掃除(窓ふき、ワックスがけ、換気扇掃除など)		衣類の整理(衣替え)					電球・蛍光灯の交換										
家の外(敷地内)	毎日					ペットの世話													
	毎週			布団干し					草刈等	軽度な草刈	庭木の手入								
	毎月								草刈等	重度な草刈	重度な除雪								
	毎年		新聞・古雑誌を玄関先まで出す	粗大ゴミを玄関先まで出す	網戸の取り外し														
家の外(外出)	毎日								散歩										
	毎週		ゴミ出し	病院	地域サロン				嗜好品	買い出し	軽い日用品	買物代行							
	毎月		新聞・古雑誌を家から出す	散髪	理髪	外出	カラオケ	銀行	買い出し	重い日用品	外出支援	重い食料品	宅配サービス						
	毎年		粗大ゴミをステーションに搬出	入退院の支援	映画	宿泊温泉	日帰り温泉					ホームセンター系							

一次予防実態把握において、ニーズが多いもの(途中経過)

- 1 車を使う外出(買物、通院)
- 2 除雪
- 3 生活援助(掃除、洗濯、調理、ゴミだし)
- 4 草刈
- 5 経済的不安
- 6 見守り
- 7 健康維持

※有償ボランティアと無料ボランティアの区分は、宅内に入らなければいけないサービスを有償、入らなくても良いものは無償として分けた  
 □宅内に入るサービスについては、ある程度、要支援1・2の方に対する接し方の知識を有する方の対応が望ましいことから。また、利用者もヘルパーであれば安心だが、資格を有さない方であると家に入れたくないとの声もある。