



高齢の親に必要な防災アイテム



「いつもの生活」を守るためのチェックリスト



薬・健康管理



- ☐ 常用薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 処方箋のコピー・服薬情報
- ☐ 体温計



見る・聞く



- ☐ 眼鏡・老眼鏡
- ☐ 補聴器
- ☐ 補聴器の予備電池



入れ歯・口腔ケア



- ☐ 入れ歯
- ☐ 入れ歯ケース
- ☐ 入れ歯洗浄剤
- ☐ 歯ブラシ・口腔ケア用品



移動・歩行



- ☐ 杖・歩行器など普段の補助具
- ☐ 履き慣れた靴



排泄用品



- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 尿取りパッド
- ☐ 携帯トイレ



食事



- ☐ 普段食べ慣れている食品
- ☐ やわらかい食品・おかゆ
- ☐ 介護食（必要な場合）
- ☐ とろみ剤（必要な場合）



衣類・衛生



- ☐ 着替え・下着
- ☐ 防寒着
- ☐ タオル
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ マスク



身分・緊急情報



- ☐ 身分証明書
- ☐ 緊急連絡先メモ
- ☐ かかりつけ医・薬局の連絡先
- ☐ 健康・服薬情報



避難生活



- ☐ 折りたたみ椅子など必要な補助用品
- ☐ 普段使っている身の回り品