



2026 年 3 月号

教えて！介護福祉士さん 体に役立つチェックリスト

『高齢者の体調変化に気づくチェックリスト』

高齢者の体調変化は、ちょっとしたサインから始まることが多いものです。介護の現場では「いつもと違う」を早く見つけることがとても大切だと感じています。今回は、介護士の視点から「日常で気づきやすい体調変化のチェックリスト」をご紹介します。

■ 朝の様子チェック

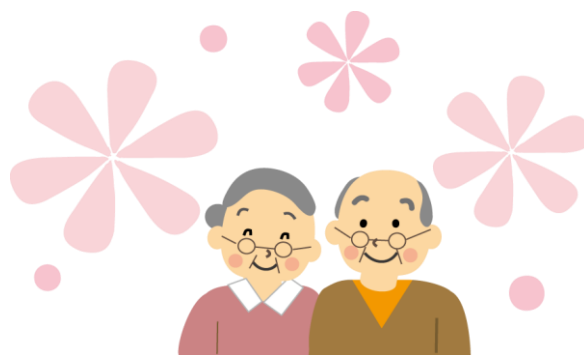
- ☐ いつもより起きるのが遅い
- ☐ 顔色が悪い、ぼんやりとしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 体がだるそうに見える

■ 日中の様子チェック

- ☐ 歩き方がいつもと違う
- ☐ 会話の反応が遅い
- ☐ トイレの回数が急に増えた・減った
- ☐ 眠そうにしている時間が増えた

■ 夜の様子チェック

- ☐ 元気がない
- ☐ 食事量が急に減った
- ☐ 微熱や咳がある
- ☐ いつもより早く寝てしまう
- ☐ 不安そうな様子がある



もし複数当てはまる場合は、無理をされず休むことが大切です。また、気になる症状が続く場合は、早めに医療機関へ相談することをおすすめします。

介護では「大きな変化」よりも「小さな違和感」に気づくことが重要です。日々の観察を通して、大切な人の健康を守っていきましょう。

【介護士のマメ知識】

高齢者は体温が低めのことが多く、37℃でも発熱のサインの場合があります。「いつもより少し高いかな？」という変化も、体調不良のサインとして覚えておくと安心です。

※本記事は日常の体調変化に気づくための目安です。気になる症状がある場合は、医療機関へご相談ください。(本記事の一部構成、およびアイデアの整理に ChatGPT を利用致しました。)

