



理念	現場運営	知識	合計
／12	／16	／72	／100

所属施設: 所属部署: 受験番号: 氏名:

ケアマイスター試験を受ける前に

ケアマイスター制度には、スタッフ1人1人に「自ら考える力を身につけてほしい」という思いが込められています。そのため、問題には自由記述で解答するものが含まれています。できる限り自分の考えを書き込めるように問題文にしっかりと目を通し、時間配分を意識して試験に取り組んでください。

注)問題文で指定がない場合、ひらがなでの解答を可とします。問題文に指定がある場合、漢字間違いは減点もしくは不正解となります。問題文をしっかりと確認し、記入しましょう。

＜法人理念に関する問題＞

- 1、起床介助を拒否する利用者がいます。しかし、朝の薬を服薬しなければなりません。当法人の顧客志向に基づき、あなたが取るべき対応を述べなさい。
(配点1)

これまでの生活から起床時間が適切かを考え、普段まだ寝ている時間なら普段起床する時間まで眠ってもらう。どうしても薬を服薬しなければならない場合は必要な薬であることを伝え、起床してもらう。

- 2、顧客志向の中に『私たちは、ご入居者様の個性を尊重し、その人らしく生きることにこだわりを持ちます。』という文言があります。
この理念に基づき入居者の「その人らしく」を知るために何を行えばよいか情報収集の内容や自分たちの行動を踏まえ3つ記入しなさい。
(1×3)

①

②

③

- 1・その人の生活歴を知る。(出生地、どんな幼少期だったか、学校、仕事、家族構成等)
2・自宅での生活スタイルを知る。
3・趣味、特技、好きな事を知る。
4・今までの自宅、地域での役割を知る。
5・現在のその方の状況を把握する。(ADL、疾患等、家族の有無等)
6・その方の現在の気持ちや思いを知るためにお話しをする機会を作る、傾聴する。
7. できる事、できない事を見極め、どうしたらできるのか・どこまでならできののかを考える。
8. 介護者のペースで生活スケジュールを決めない。等
- 3、仕事帰りに同僚と居酒屋で楽しんでいると、隣席の会話が聞こえてきました。話の内容からして老人ホームに勤務する介護職であり、職場の人間関係や上司への不満、利用者の様子、家族関係まで、いろいろ話をしていました。ケアマキスでも起こり得ることであり、地域社会から信用を失うことにもなります。職場を離れた後でも、会話の内容には十分注意する必要がある、そのためにはケアマキスとしてどのような啓発活動をしたらよいかを1つ答えなさい。(配点2)

・個人情報に関する勉強会を開催

個人情報取り扱いに関するポスターを休憩室などに掲示

個人情報保護法のハンドブックを作成して全従業員に配布・説明など

- 4、ケアマキスでは毎朝朝礼の際に理念の唱和をしています。職員全員に浸透しておりません。浸透させるためにあなたができることを下記の例を参考に3つ答えなさい。(配点2×3)
例)名札の裏に理念のカードを入れる。

①

②

③



- ・掲示板に掲示して職員の目に入りやすくする
- ・理念の研修会を定期的に行う
- ・理念に沿った取り組みや出来事を共有する
- ・人事評価に理念の観点を盛り込む
- ・理念に沿った行動、企画ができた職員に表彰する
- ・理念に関する経験集を作る

《現場運営に関する問題》

1、家庭や介護施設で高齢者への虐待が表面化し、社会問題になっています。高齢者虐待を防止するためには、周囲の「気づき」が大切です。日頃から高齢者と接する機会の多いヘルパーやスタッフがキャッチできる「虐待のサイン」について次の問いに答えなさい。

問題：デイサービスやショートステイ利用時に、本人の状態からキャッチできるサインについて2つ答えなさい。(配点2×2)

＜例＞身体に傷やアザが頻繁にみられる

①

②

- ・傷やアザの説明のつじつまがあわない
- ・怖いから家にいたくない、帰りたくない等の訴えがある
- ・衣類が汚れたままになっている
- ・身体から異臭がする(風呂に入っていない)
- ・不規則な睡眠を訴える
- ・おびえる・わめく・泣く・叫ぶ等の症状がみられる
- ・食欲の変化が激しく、摂食障害(過食・拒食)がみられる、不自然な体重の増減がある
- ・無力感、あきらめ、投げやりな様子になる
- ・預貯金が本人の知らないうちに引き出されたり、通帳を盗られたと訴える
- ・急におびえたり、恐ろしがったりする
- ・火傷の跡がある
- ・褥瘡ができています
- ・食事摂取ができていない、空腹を訴える
- ・身体を萎縮させる
- ・自傷行為がみられる
- ・年金や財産収入等があるにもかかわらず、お金がないと訴える
- ・前回の着替えがそのまま入っている

△元気がない、活気がない、話さない、笑顔がない

×例と類似：体の異常、傷、アザ

(2)ホームヘルプ訪問時やデイサービス送迎時に、家の様子や家族との会話からキャッチできるサインについて2つ答えなさい。(配点2×2)

＜例＞住居、居住部屋が極めて非衛生的になっている、また異臭を放っている。

①

②

- ・受診ができていない、控えている、受診拒否
- ・経済的には困っていないのに、利用者負担のあるサービスは利用したくない
- ・経済的には困っていないのに、生活費(公共料金)やサービスの利用料が払えない
- ・資産の保有状況と衣食住等の生活状況との落差が激しい
- ・昼間でも雨戸が閉まっている、庭や家屋の手入れがされていない
- ・利用者に対して冷淡な態度や無関心さがみられる
- ・世話や介護に関して拒否的な発言が見られる
- ・他者の助言を聞き入れない。こだわりが強い
- ・利用者に対して乱暴な言葉使い
- ・保健、福祉等の担当者とううのを嫌う
- ・天候に関係なく利用者が長時間外にいる姿がみられる
- ・閉じ込めている、自由に動けない
- ・設備(冷暖房)不備
- ・家族に介護疲れが見られる

×例と類似：ゴミ屋敷、ゴミの散乱、異臭

2、肺炎で亡くなる方のほとんどが65歳以上の高齢者で、肺炎は高齢者にとって命にかかわる病気です。予防方法や症状を知り、未然に防ぐ事が大切です。肺炎に関して、次の問いに答えなさい。

(1)高齢になると肺炎の症状である高熱がはっきりとあらわれないことが多くなります。例えば肺炎でも平熱に近いことも少なくなく、その結果医療機関への受診が遅れがちになります。高齢者が出す肺炎のサインについて高熱以外で2つ答えなさい。(配点2×2)

①

②

- ① 呼吸が苦しそう / 肩で息をする / あえぐ / 呼吸が浅い / 肺の雑音
- ② 顔色が悪い / 指先が青い / 倦怠感
- ③ せきやたんが続く
- ④ 胸の痛みがある
- ⑤ 食欲がない / 脱水症状傾向(舌や皮膚の渇き、尿量の低下)



(2) 高齢者の肺炎を引き起こす原因の1つにインフルエンザがあります。インフルエンザの予防には、病原菌を施設に持ち込まないことが大切です。感染予防のために高齢者施設のスタッフが取り組むべきことを2つ答えなさい。(配点1×2)

①

②

- ・流行期の前に予防接種を受ける
- ・外から施設内に入った際は手洗い、うがいをしっかりと行う
- ・人ごみを避ける。外出時はなるべくマスクをつける
- ・免疫力を高めるために普段から睡眠とバランスの良い食事をとる
- ・家族や来客者からの持ち込みを防ぐため、掲示物等で周知する
- ・適度な室内の加湿と換気を心がける
- ・共有スペースのこまめな消毒
- ・近隣、地域の情報収集
- ・早期受診
- ・勉強会の開催

(3) 高齢者の肺炎には飲み込む機能の低下が原因となる「誤嚥性肺炎」があります。誤嚥性肺炎を予防するための取り組みを1つ答えなさい。(配点2)

- ・口の中を清潔にする / 口腔ケア / 毎食後の歯みがき / 舌の手入れ / 入れ歯の洗浄
- ・口腔体操 △普段から水分で口を潤す習慣 ×トロミをつける

＜知識問題＞

1. 社会保障制度に関する説明について、適切な語句を○で囲みなさい。(配点1×6)

- ① 老齢基礎年金は、(60 歳 ・ 65 歳 ・ 70 歳) に達した時に支給される。本人の希望があれば、繰り上げ支給(減額)や繰り下げ支給(増額)ができる。
- ② 後期高齢者医療制度の被保険者は、(65 歳 ・ 70 歳 ・ 75 歳) 以上の者であり、現役並みの収入がある場合などの例外を除き、保険料の負担割合は(1 割 ・ 2 割 ・ 3 割) である。
- ③ 1997 年介護保険制度の創設により、(協同連帯制度 ・ 利用契約制度 ・ 措置制度) へ転換し、自己選択権や自己決定権が保護された。
- ④ 介護保険料の支払いは、(40 歳 ・ 45 歳 ・ 65 歳) の誕生日前日の月から開始となる。
- ⑤ 2018 年現在、介護老人福祉施設への新規入所は、原則として、要介護(2 ・ 3 ・ 4) 以上である。

2. 以下の①～⑤説明文に合った言葉を、下の語群より1つ選びそれぞれ記号で答えなさい。(配点1×5)

①	血中の酸素濃度が低下することにより、皮膚や粘膜が暗紫色になること	G
②	脈がゆっくり打つ、速く打つ、または不規則なリズムで打つ状態	O
③	施設等で入居者一人ひとりに尊厳のある個別ケアを目指した介護の手法	F
④	ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を造設した人	A
⑤	家族が介護を続けていくために、一時的に休息する時間を取る	L

【語群】

A: オストメイト	B: グリーフケア	C: 心筋梗塞	D: カテーテル	E: エンパワメント	F: ユニットケア
G: チアノーゼ	H: チームアプローチ	I: 高血圧	J: 心房細動	K: ペースメーカー	L: レスパイト
M: ホメオスタシス	N: エンゼルケア	O: 不整脈			

3. 介護記録や報告に関する次の記述のうち、不適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点1×2)

- ① 介護記録は、介護職らしく専門用語を使用し、簡潔にまとめることを心掛ける。
⇒ 誰が読んでも理解できるように報告することが重要である。専門用語の多用は望ましくない。
- ② 記録は利用者や家族に開示することもあるので、事実を正しく記入する。
- ③ 記録はいつでも皆が記入できるように、机の上に開いておくといふ。
⇒ 記録には多くの個人情報が入力されている。部外者の目に触れるおそれもあるので、管理は厳重に行わなければならない。
- ④ 抽象的な表現では人によって解釈が異なってしまうため、具体的な表現に整理して報告することが大切である。
- ⑤ ケアカンファレンスの記録は、関係者が全員参加していても議事録を作成しなければならない。

①	③
---	---



4. 排泄介助に関する次の記述のうち、不適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2)

- ① 陰部洗浄を行う場合、湯温は 40～43 度程度がよい。
⇒微温(37～39 度)の体温に近い温度の湯を使用する。
- ② 布オムツは、紙オムツに比べ吸汗性に優れている。
- ③ 排泄時は腹圧がかけやすいように、利用者がやや前傾姿勢を取れるように支援する。
- ④ 両膝を立てて陰部清拭すると、観察しやすく、皮膚を伸ばして清拭しやすい。
- ⑤ オムツをつける際は、鼠径部(そけいぶ)を締め付けることのないように緩みをもたせることが望ましい。
⇒身体とオムツの間の緩みは、尿漏れの原因になる。鼠径部に沿わせながらフィットさせるとよい。

①	⑤
---	---

5. 老化にともなうからだの変化に関する次の記述のうち、適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2)

- ① 味蕾の数は加齢とともに減少するため味覚が鈍くなるが、嗅覚は衰えない。
⇒嗅覚も同じく鈍化する。
- ② 唾液の分泌が過剰になることで、口腔内の自浄作用が低下する。
⇒唾液の分泌が「減少」することで、口腔内の自浄作用が低下する。
- ③ 視野が狭くなり、赤色系の識別が困難になる。
⇒「青色系」が困難になるが正解
- ④ 睡眠は浅くなり、少しの明かりや物音で目が覚めやすい。
- ⑤ 高音域での聴力低下が起こることを、感音性難聴(老人性難聴)という。

④	⑤
---	---

6. 高齢者虐待について、以下の問いに答えなさい。

高齢者に対する権利侵害のひとつに、虐待があります。虐待と聞くと身体的虐待をイメージしがちですが、⑤本人の意志に反して財産を勝手に使う、⑥排泄の失敗を毎日非難し続けるなどといった行為も虐待に当たります。また、身体拘束も虐待の一種とされ、⑦緊急で止むを得ない場合を除き、原則禁止です。

厚生労働省のデータ(H30.3調査結果)によると、在宅では年間 16,384 件、また、介護施設や在宅サービスの介護スタッフによる虐待は年間 452 件もの事例が報告されています。高齢者虐待を防止し、高齢者にとっても介護者にとっても不幸な事態にならないように、高齢者の暮らしをしっかりと見守る社会体制だけでなく、介護うつなどが原因となって虐待をしてしまう介護者への支援策も求められています。

I. () 内にあてはまる適切な語句を下の語群から選び、完成させなさい。(配点 1×6)

	「在宅」における虐待の傾向	高齢者施設スタッフによる虐待の傾向
最も多い虐待の種別	①(身体的虐待)	(①に同じ)
最も多い発生要因	「虐待者の介護疲れ・介護ストレス」 25.0%	「教育・知識・介護技術等に関する問題」 65.6%
最も多い虐待対象の性別	②(女性)	(②に同じ)
最も多い虐待者	③続柄:(息子)	職種: 介護職
最も多い虐待通報者	④(介護支援専門員)	当該施設職員

文章中の波線⑤、⑥にあたる虐待の種類を答えなさい。

⑤(経済的虐待)	⑥(心理的虐待)
------------	------------

【 語群 】

身体的虐待	ネグレクト	心理的虐待	性的虐待	経済的虐待	男性	女性
夫	妻	息子	娘	介護支援専門員	民生委員	隣人

II. 文章中の二重線の緊急で止むを得ない時を、具体的に説明しなさい。(2 点)

①切迫性、②非代替性、③一時性 の 3 要件が説明文に入っているかがポイント。
3 つの要件のうち 2 つ以上書けていれば 2 点(1 点×2)、3 つすべてかけていなくて OK
要件を言葉や具体例で説明できていれば OK △自傷行為、生命の危険等の内容 ×他者への暴力



7. あなたがホームヘルパーとして訪問援助中に、利用者が後方に転倒しました。後頭部と足を打った様子です。あなたがこの後にとる対応として、してはいけない行動を下欄から記号で3つ選びなさい。また、なぜ行っていないのか、その理由もそれぞれ記入しなさい。(配点 1×3、2×3)

ア 腫れ、出血の有無の確認	イ 痛みのある部分に湿布をはる	ウ 圧迫止血	エ 家族への連絡
オ ベッドへの移動	カ 水分補給	キ バイタル測定	ク 救急隊への連絡
コ サービス提供責任者や上司への報告	サ 事故発生時間をメモしておく	シ 転倒した経緯の確認	

①	イ (1点)	湿布をはることは医師の処方を受けて行うことであるため、介護士の判断で行ってはいけない。(2点)
②	オ	頭部と足を打っており、骨折や頭部の内出血の可能性も考えられる。転倒した場所からむやみに動かさず、毛布などを利用して横になり安静にするべきである。 ※「むやみに動かさない」のみであれば1点
③	カ	転倒により、骨折の可能性があり、検査や手術が必要となることがあるため、救急隊の到着までは飲食を控えるほうがよい。/頭部打撲から誤嚥の可能性、嘔吐の可能性もあるため。

8. 高齢者が住み慣れた家での生活を続けるために、必要に応じて住宅改修を行う場合があります。その方にとって障壁(バリア)となるものを取り除くことで、より自立した生活をサポートすることができます。これをふまえて、以下の問いに答えなさい。

- I. Aさんは長期入院後、車イスを使用した生活が中心となり、住宅改修をすることにしました。どのような改修方法があるか、具体的な場所を示し、2つ答えなさい。(配点 2×2)

<例> トイレや浴室の扉を引き戸に取り替える

①	部屋の出入り口や玄関の段差の解消 / 畳部屋をフローリングはり替える / トイレに移乗しやすいように手すりを取り付ける
②	車イスでも通れるように廊下の幅を広くする / 和式トイレを洋式トイレに替える / 玄関などにスロープをつける

*採点ポイント… 介護保険の住宅改修の申請が通るかの有無は問わない。バリアフリーや自立支援につながる内容なら○

- II. 住宅改修の種類によっては介護保険の対象となり、改修費用の7～9割の支給を受けることができます。事前申請はどこに提出しますか。

以下から選択し○で囲みなさい。(配点 1)

- ① 国民保険団体連合会 ② 都道府県 ③ 市役所・町村役場 ④ 地域包括支援センター ⑤ 保健所

- III. 特別養護老人ホームやサービス付き高齢者住宅はすべての人が住みやすいように、使いやすいようにあらかじめ設計されています。

このようなデザインのことを何と呼びますか。(配点 1)

ユニバーサルデザイン

9. 感染症について、あてはまる語句を下欄から選び、()内に記号で答えなさい。(配点 1×5)

ノロウイルスの感染経路は、ほとんどがカキなどの二枚貝の生食による①(イ)である。また、感染者の便や嘔吐物、汚染した手指や器具②(ウ)を起こすこともある。消毒には③(オ)は効かず、④(カ)が有効である。感染経路を遮断するため、感染者の介護にあたっては、マスク、エプロン、手袋の着用を徹底する。また、汚染した器具等は、⑤(ケ)度以上で少なくとも1分以上加熱する必要がある。

ア 飛沫感染	イ 経口感染	ウ 接触感染	エ 血液媒介感染	オ アルコール
カ 次亜塩素酸ナトリウム	キ エタノール	ク 60	ケ 85	コ 100
				サ ワクチン

10. 高齢者に多い疾病とその症状や概要について、正しい組み合わせを選択しなさい。1つの疾病につき、1つのアルファベットを選び、線で結びなさい。(配点 1×5)

- | | |
|-------|---|
| ① 糖尿病 | ・A: 胃から流れてきた消化物が腸に詰まった状態。イレウスともいう。高齢者は便秘によるものが多い。 |
| ② 狭心症 | ・B: 動脈硬化症などが原因で、主な症状は胸痛。発作時はニトログリセリンの舌下投与が効果的。 |
| ③ 肺がん | ・C: 突発的で30分以上続く強い胸痛が症状の特徴。心筋の壊死や心臓のポンプ機能低下を引き起こす。 |
| ④ 高血圧 | ・D: 部位別死亡率で女性では1位。手術後に消化管ストーマの造設が必要な場合がある。 |
| ⑤ 腸閉塞 | ・E: ウイルス感染が原因となって発症し、日本ではA型、B型、C型が多い。 |
-
- | | |
|--|---|
| | ・F: ピロリ菌や喫煙、薬の副作用、アルコールなどで起こる消化管の潰瘍。男性のほうが発症率は高い。 |
| | ・G: 喫煙や大気汚染、ストレスなどが主な原因。悪性新生物の部位別死亡率において、男性1位。 |
| | ・H: 膵臓からのインスリン分泌不足や機能低下により発症する。3大合併症がある。 |
| | ・I: 治療にはカルシウム拮抗剤などの降圧剤を用いる。原因が明らかでない本態性のものがある。 |

C: 心筋梗塞 D: 大腸がん E: 肝炎 F: 胃潰瘍



11. 認知症について、以下の問いに答えなさい。

I. 文章中の①～⑦までの()内に下欄から適切な語句を選び、アルファベットで記入しなさい。(配点 1×7)

加齢にともなう(① **M、物忘れ**)と認知症は、まったく別物です。(①)は、「印鑑をどこにしまったかわからない」といった体験の一部を忘れるのに対し、認知症は、「印鑑を自分がしまったこと自体忘れている」といった状態です。ただ(①)であっても、短期間に急に多くなったりする場合には認知症に発展する可能性も高く、これを(② **N、軽度認知障害**)(MCI)の状態といいます。

認知症の症状において、誰にでも共通して現れる症状を(③ **I、中核症状**)と呼び、人によって現れないこともあるものを(④ **E、周辺症状**)と呼びます。(③)には、記憶障害や(⑤ **S、見当識障害**)があり、(④)には、幻覚や妄想などの心理症状や異食などの行動症状があります。

また、(⑥ **J、うつ病**)と(⑦ **D、せん妄**)は認知症によく似た症状がでます。(⑥)は、意欲の低下や食欲不振などの身体症状が現れ認知症に似た状態になりますが、快復すると元にもどることから仮性認知症とも呼ばれています。(⑦)も、幻覚や妄想などの認知症と似た症状を示すことがあります。認知症との大きな違いは急激な変化が見られることや1日の中で症状が変動することがあげられます。

A、意識障害	B、睡眠障害	C、メニエール病	D、せん妄	E、周辺症状	F、高次機能障害	G、不安症状
H、実行機能障害	I、中核症状	J、うつ病	K、パーキンソン症状	L、重度認知障害	M、物忘れ	
N、軽度認知障害	O、若年性認知症	P、正常圧水頭症	Q、脳血管障害	R、まだら認知症	S、見当識障害	

II. 認知症の行動・心理症状(BPSD)に関する次の記述のうち、適切なものを2つ選びなさい。(配点 1×2)

- ① 夕方になると「家に帰りたい」と訴えのある夕暮れ症候群は、自宅で生活している場合は生じない。
- ② 介助者に対する殴る・蹴るなどの暴力的な行動は、ケアの方法を工夫することで減らすことができる可能性がある。
- ③ 不安、気分の沈み、感情失禁は脳血管性認知症に多くみられる。
- ④ 認知症の初期段階によくみられる物盗られ妄想は、記憶障害とは関係がない。
- ⑤ 幻覚や妄想などは、現実とは異なることをはっきりと伝えることで安心感をあたえられる。

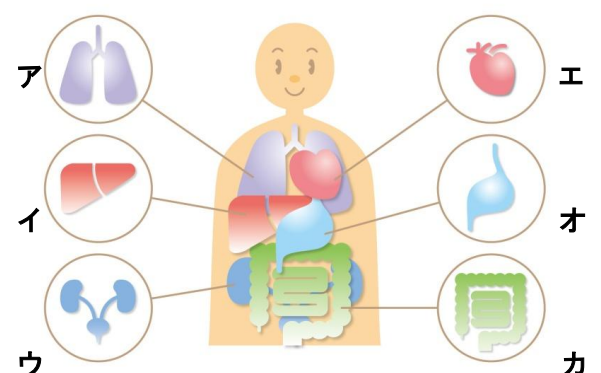
②	③
---	---

- ① 夕暮れ症候群は、不安感から「より安心できる場所へ帰りたい」という気持ちが根底にある場合が多い。そのため、自宅でも生じる。
- ② 攻撃的な行動や言動は、自身のおかれている状況を適切に認知できない不安感が関係している。そのため、その方の立場になって原因を考え、少しでも安心できるようなケアを心掛けることで症状の軽減につながる。
- ④ 物盗られ妄想は、大事なものを自分でしまったにも関わらず、そのこと自体を忘れてしまうことで「誰かに盗られたにちがいない」と思い込む症状である。そのため、記憶障害と関連がある。
- ⑤ たとえ幻覚や妄想であっても訴えを否定することで解決にはつながらない。否定はせず、ありのまま受けとめることが大切である。

12. 右のイラストは、主な臓器をあらわしています。①～③の説明文を読み、適切な臓器名を記入しなさい。

また、臓器の部位をイラストのア～カの中から選び、それぞれ記号で答えなさい。(配点 1×6)

	説明文	臓器名	臓器の部位
①	全身に血液を送り出している。大きさは握りこぶしよりやや大きい。4つの部屋に分かれている。	心臓	エ
②	背中側にある一対の臓器。血液中の老廃物をこし取り、尿をつくる。	腎臓	ウ
③	噴門から幽門に向かってぜんどう運動がおこり、食物がすり潰される。酵素ペプシンがタンパク質を分解。	胃	オ



※ア: 肺 イ: 肝臓 カ: 大腸・小腸

* ひらがな○ 漢字間違い△

13. 以下のイラストの動作について、ADL と IADL 動作に分類し、記号で答えなさい。(配点 1×7)



ADL	IADL
① ③ ④ ⑥	② ⑤ ⑦

ADL: 日常生活を送るために必要な基本動作のこと。(食事、排せつ、着脱衣、入浴、移動、起居動作など)

IADL: ADL を基本とした日常生活上の複雑な動作のこと。(買い物、料理、洗濯、電話、金銭管理、乗り物の利用など)