



| 理念  | 現場運営 | 知識  | 合計   |
|-----|------|-----|------|
| ／18 | ／16  | ／66 | ／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. ケアマキスの経営理念の「その人らしさ」について空欄を埋めなさい。(配点 1 × 6) ひらがな○ 漢字間違い△ \* 一言一句あっていて正解

- ① 質の高いケアをめざし、自らの( 成 長 )をめざす人
- ② ご入居者様をはじめ、関わる人すべてに( 敬 意 )をもって接することができる人
- ③ ( フェアー ) & ( オープン ) の意識を持ち考える人
- ④ 任された仕事を( 責任感 )をもって遂行できる人
- ⑤ 問題点を見つけ出し、( 解決策 )を提案できる人

2. ケアマキスの経営理念について次の問題に答えなさい。

(1) ケアマキシ経営理念について、( )にあてはまる語句を記入しなさい。(配点 1)

「( 変化即動 )」私たちは、常に環境や状況の変化を見据え、躊躇せず、勇気を持って素早く行動します。

(2) 社員は上記の経営理念に基づいた行動が求められています。次の問題に答えなさい。

あなたはフロア勤務中に、他職員が不適切な声掛け「意味もなくコールを押さないで」と、強い口調で対応していることに気づきました。そこで、あなたが理念に基づき行動することが求められます。①あなたはどう行動しますか？また、②その理由についてリスクマネジメントの観点で記入しなさい。

①あなたが直ぐに行う行動(配点 2)

本人に不適切な声掛けであることを注意する。

ユニットリーダーや統括に報告する。

公益通報を活用して、フロント部次長、施設長に報告する。

②理由(配点 1)

心理的虐待にも該当するため

不適切な声掛けが放置されると、身体拘束や虐待に発展する可能性がある。

3. 多くの会社では経営理念を掲げていますが、理念は掲げるだけでなく社内外に浸透させることが重要です。なぜ経営理念を浸透させることが重要なのか社内にと社外に分け重要性をそれぞれ 2 つ答えなさい。(配点 2 × 4)

◆社内に向けて浸透させることの重要性

①

②

- ・スタッフ一人ひとりが、会社の目指すべき方向を認識することができる。
- ・会社の社会的役割や自己に与えられている仕事の意味を理解することができる。
- ・自己に与えられている仕事の意味を理解することで、自分自身の存在意義、仕事に対する社会的使命を感じることができる。
- ・スタッフ一人ひとりが仕事に対する使命感を感じることで、仕事に対するモチベーションの維持、向上が期待できる
- ・同じ目的をスタッフ全員が共有するため、企業全体としての一体感が生まれる。
- ・同じ理念のもとで働くスタッフが集結することで、生産性が向上する。



- ・同じ理念、行動指針が共有できておれば、理念から外れた行動・仕事はできない。
- ・仕事へのやりがい、会社への愛着が生まれ、離職率が低下する。
- ・組織風土や企業文化の形成が期待できる
- ・理念にのっとった行動により、スタッフのサービスが向上する。

※上記以外の解答についても各法人の判断でOK

◆社外に向けて浸透させることの重要性

①

②

- ・自社に適した人材を採用することが出来る
- ・者の存在意義を公言することで、会社の認知度を高めることが出来る
- ・経営理念にお客様が共感できることで、会社への信頼感に繋がる
- ・理念に伴った行動をスタッフ一人ひとりが行うため、サービスの品質が保たれる。
- ・社会的責任を社外に打ち出すことで社会的な信頼を得ることが出来る
- ・経営理念を目にすることで価値観に共感し、興味を持つことで応募者が増える
- ・企業文化を社外に伝えることで優秀な人材を獲得できる
- ・企業イメージが伝わることで社外にも何を目指している企業なのかが明確になる
- ・会社を理解していただいた上で利用していただく
- ・会社の存在をアピールする
- ・理念がある事でお客様が安心できる
- ・外部への理念を発信し会社を評価してもらう
- ・協力会社様に浸透させる事でお客様へのサービスが統一できる

※上記以外の解答についても各法人の判断でOK

#### 《現場運営に関する問題》

1. 接遇マナーについて、人を待たせる時の対応について下記、事例を読み問題に答えなさい。

《事例》

杖歩行可能ですが、ふらつきがあるため移動には一部介助が必要なBさん。あなたが昼食後にBさんを食堂から居室に移動介助していたところ、他の入居者の面会に来ていたご家族様から「すみません」と呼び止められました。

あなたはBさんの介助中で離れることができないため、ご家族様には「ちょっと待ってください」と伝え、Bさんの歩行介助を続けました。

数分後、Bさんを居室に送り終えたあなたがご家族様のところに戻ると、「いつまで待たせるつもり！」とイライラしている様子です。

あなたは、「他の介助があったので…」と弁解しましたが、ご家族様のイライラは治まりません。

(1)ご家族様はなぜイライラしたのでしょうか？ご家族様の立場に立って具体的に1つ答えなさい。(配点1)

- ・理由も聞かずに「待て」と言われた
- ・予定がありすぐにでも帰りたかった
- ・本当に戻ってくるのか不安だった
- ・「少し」だけ待てばいいと思っていた など

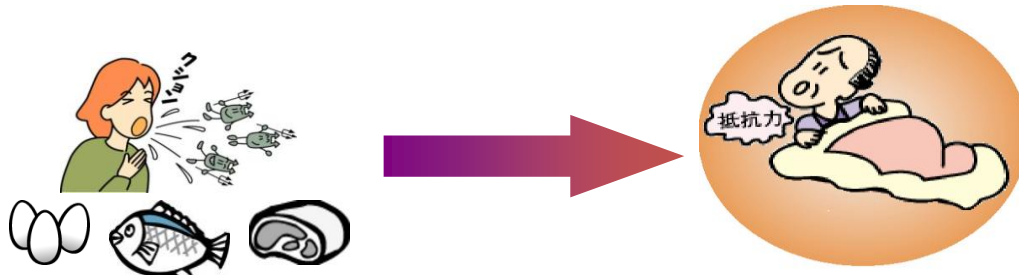
(2)この事例では、あなたがどのようなことを意識して対応するとトラブルが回避できたのか、2つ答えなさい。(配点2×2)

- ・あいまいな返事をしない
- ・時間を明確にし、約束したら守る
- ・相手の都合を考慮する
- ・理由によっては優先度を高める
- ・他に任せられる人がいたら頼む
- ・来客には積極的に声をかける など

## 2. 感染症対策の基本知識について、下記の問題に答えなさい。

(1) 高齢者介護施設は、感染症に対する抵抗力が弱い高齢者が、集団で生活する場です。このため、高齢者介護施設は感染が広がりやすい状況にあり、感染が広まる「3要素」があります。

そこで、施設職員として感染が広まらない対策として、徹底して行なう必要があるものに○をつけなさい。(配点1)



- ①感染源 ( )      ②感染ルート ( ☒ )      ③感染しやすい(抵抗力が弱い)人 ( )

## (2) 感染ルートになる可能性があるものを例以外で2つ答えなさい。(配点1×2)

例) 血液

- ( )  
( )

- ・体液、分泌液(痰、唾液)
- ・排泄物(尿、便、吐物)
- ・傷や褥瘡のある皮膚
- ・粘膜、他人の汗以外

## (3) 感染症を予防するには手洗いは非常に重要です。手洗い際に注意しなければいけないことを例以外で2つ記載しなさい。(配点1×2)

例) 爪は短く切っておく

- ・手を洗うときは、時計や指輪を外す
- ・まず手を流水で軽く洗う
- ・固形石鹸ではなく、必ず液体石鹸を使用する
- ・使い捨てペーパータオルを使用する
- 正しい手洗いで 30 秒間洗う
- 手洗いミスが多い箇所は念入りに洗う

## 3. 認知症が進行すると、様々な症状があらわれます。それは本人だけでなく、介護する家族やスタッフにとっても心身の負担となります。

次の「日常によくある場面」でそれぞれどのように対応すべきかを考え、次の問いに答えなさい。(配点2×3)

(1) 最近よく物をなくすようになった。財布や通帳など貴重品をなくしたときは「誰かが盗んだ」、「あなたが盗った」と騒ぎ立てる。

- ・本人の訴えを否定しない(話を聞く、落ち着かせる 等)
- ・「自分がなくしたんでしょう」と頭から否定せず、本人と一緒に探すようにする
- ・本人自身がみつけれられるように上手に導く
- ・ショックを受けて感情的な対応にならないように、冷静に対処する

(2) トイレの失敗が増えた。就寝中や体調不良の時だけではなく、昼間普通に生活しているときにもトイレに間に合わないことが増えている。

- ・習慣や環境を変える
- ・起床時、毎食後、入浴前、就寝前など決まった時間にトイレに行く習慣をつける
- ・トイレの場所がわかりやすいように、ドアに貼り紙をするなど工夫をする
- ・本人の部屋をトイレの近くにする(ポータブルトイレの使用)
- ・定期的な声掛けをおこない、トイレに誘導する
- △尿取りパット、リハパンを使って頂く

(3) 散歩や通院などの外出から帰ってくるのが遅くなった。出かけてもどこに行くのかわからなくなり、帰ってこられないことも増えてきた。





・行方不明に備え、普段の衣類や持ち物に名前や連絡先を書いておく

・GPS機能がついた機器を活用する

・近隣やサポートしてくれている人(警察等)に伝えておき、異変に気付いた時に連絡して頂くようお願いする

△ 外出するときは付き添う

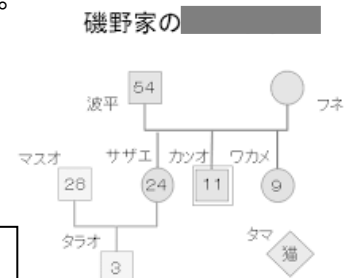
× 1人で外出をさせない

#### ＜知識問題＞

1. 介護用語について、適切な語句を下記の語群から選び文章を完成させなさい。(配点1×5) <介護の基本>

- ①( )とは、生活の質。生活の満足感、安定感、幸福感を規定している要因の質のこと。  
 ②( )とは、障害者が健常者と同じように社会生活をするのが本来の望ましい姿とする思想や運動、施策のこと。  
 ③( )とは、必要な情報を利用者や家族に十分に説明する責任があること。  
 ④( )とは、利用者がもっている力に、着目し、その力を引き出して積極的に利用、援助すること。  
 ⑤( ) (右図)とは、支援が必要な家族を中心にして、性別、年齢、婚姻などの家族関係を図にしたもの。

※①QOL ②ノーマライゼーション ③アカウントビリティ ④エンパワーメントアプローチ ⑤ジェノグラム



|        |              |            |           |               |           |       |       |           |
|--------|--------------|------------|-----------|---------------|-----------|-------|-------|-----------|
| IADL   | ADL          | QOL        | ICF       | WHO           | リハビリテーション | セルフケア | エコマップ | アカウントビリティ |
| インシデント | インフォームドコンセント | アセスメント     | グリーフケア    | エンパワーメントアプローチ |           |       |       |           |
| ジェノグラム | ノーマライゼーション   | ユニバーサルデザイン | インテグレーション |               |           |       |       |           |

2. 感染症に関する記述のうち、不適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点1×2) <介護の基本>

- ①ノロウイルスの消毒は、アルコール消毒で効果がある。 ×アルコールは効果なし  
 ②高齢者がインフルエンザを発症した場合、肺炎を併発する事も多く注意が必要である。  
 ③手洗い・うがいは感染症予防に効果がある。  
 ④インフルエンザの予防接種と肺炎球菌ワクチンの同時接種は禁止されている。 ×同時はOK 主治医の判断のもと摂取可能  
 ⑤飛沫感染とは、咳やくしゃみの飛沫が鼻や口などから体内に入ることによって起こる感染症である。

①

④

3. 口腔ケアについて、下記の問いに答えなさい。 <生活支援技術>

(1) 口腔ケアには唾液分泌を促す効果がありますが、唾液にはどのような効果があるのか答えなさい。(配点2点) \* どれか1つで2点

口腔の掃除、創創の治癒、義歯の装着時の安定、口腔諸組織の保護作用、味覚誘起、そしゃく・嚥下・発音の補助など  
 殺菌・抗菌作用、 口の中の乾燥を防ぐ \* 食欲をあげる△

(2) 口腔ケアとボディメカニクスについて、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。(配点1×4)

- ①( ○ ) 全部床義歯(総入れ歯)は上から入れ、下からはずすようにする。  
 ②( × ) 義歯は歯磨き粉を使用し、水またはぬるま湯で清掃する。はずした際は、乾燥させないように清潔な水や義歯洗浄剤に浸して保管する。  
 ③( × ) ボディメカニクスでは、「引く」よりも「押す」ことを意識する。  
 ④( ○ ) 大きな筋群を活用し、利用者の身体を水平方向に動かす。

#### <正しい内容>

- ②歯磨き粉は使用しない。  
 ③引くことを意識する。

4. 移動・移乗介助について、適切な語句を下記の語群から選び、文章を完成させなさい。(配点1×8) <生活支援技術>

- ・杖の長さは、利用者の(①)と床までの長さ。杖をついたとき肘関節が約150度に屈曲する程度とする。  
 ・片麻痺がある利用者の杖歩行の場合は、介護者は利用者の(②)、または(②)の斜め(③)に立ち、いつでも支えられるようにする。3動作歩行では、杖→(④)の足→(⑤)の足の順で歩行する。  
 階段を降りる際は、杖→(④)の足→(⑤)の足の順で降りる。  
 ・ベッドから車いすへの移乗の際は、車いすは利用者の(⑥)に置く。  
 ベッドの端に対し、(⑦)度程度の角度で車いすを置く。  
 ・車いすで坂道をさがる際は、(⑧)向きで降りる。

※①大転子 ②患側 ③後ろ ④患側 ⑤健側 ⑥健側 ⑦15～30 ⑧後ろ

|       |    |      |     |    |    |    |             |       |    |
|-------|----|------|-----|----|----|----|-------------|-------|----|
| 45～90 | 腸骨 | 5～15 | 恥骨  | 後ろ | 患側 | 並行 | 大転子         | 15～30 | 健側 |
| 前     | 真横 | 90   | 180 |    |    |    | ※用語は何度でも使用可 |       |    |



## 5. 認知症について、下記の問いに答えなさい。＜認知症＞

(1) 四大認知症の変化と症状についての文章①～⑧を、右の表の空欄に記号で記入しなさい。（配点 1×8）

- ①女性に多い  
 ②急に進行することがある  
 ③人格変化がある  
 ④ゆるやかに進行する  
 ⑤小刻み歩行などのパーキンソン症状がでる  
 ⑥症状にむらがあり、まだら認知症とも呼ばれる  
 ⑦ピック病  
 ⑧幻視

| 認知症の分類      | 変化と症状 |
|-------------|-------|
| アルツハイマー型認知症 | ① ④   |
| レビー小体型認知症   | ⑤ ⑧   |
| 脳血管性認知症     | ② ⑥   |
| 前頭葉型認知症     | ③ ⑦   |

(2) 認知症に関する記述のうち、適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。（配点 1×2）

- ①認知症カフェには認知症本人はもちろんその家族も参加できる。  
 ②回想法は毎回異なる場所で行うと効果的である。 ※同じ場所で開催することが望ましい  
 ③通所介護には、レスパイト目的では利用できない。 ※利用できる  
 ④脳血管性認知症患者の特徴として、感情の高ぶりで尿失禁してしまう感情失禁がある。 ※感情の調整がうまくいかず、わずかな刺激で泣いたり笑ったりすること。  
 ⑤適切な治療により認知症の症状が大きく改善する可能性のある疾患として、慢性硬膜下血腫がある。

|   |   |
|---|---|
| ① | ⑤ |
|---|---|

(3) 認知症の方の特徴的な行動への対処方法として誤っている対応を2つ選びなさい。（配点 1×2）

- ①十分に眠れないことがあるので、睡眠状態の観察を行った。  
 ②「財布がなくなった」と誤認されている方と、一緒に財布を探した。  
 ③遂行機能障害の方に対し、料理の手順を一度に説明した。 ※手順を踏んで一度にはできないので、少しずつ説明と行動をすすめる。  
 ④トイレがわからない方に対し、貼り紙をした。急な変化を避ける為、慣れてきても貼り紙は外さない。  
 ⑤目的もなくあちこち歩く徘徊の方に対して、危ないという理由で行動を制止した。 ※その方の行動や考えを大切に、ただ制止するのではなく付き添う

|   |   |
|---|---|
| ③ | ⑤ |
|---|---|

## 6. 加齢による身体の変化について、誤っている文章を2つ選び、番号で答えなさい。（配点 1×2） ＜こころとからだのしくみ＞

- ①50歳以降では、低音での聴力低下が起こる。 ※高音域  
 ②一般的に高齢者の体温は成人に比べ低い。  
 ③加齢に伴い、流動性知能は低下する。  
 ④視覚では、名順応・暗順応の低下、赤色系と比べて青系の識別が困難になる。  
 ⑤高齢者の睡眠の特徴は、早朝覚醒が少なくなることである。 ※多くなる

|   |   |
|---|---|
| ① | ⑤ |
|---|---|

## 7. 排泄に関連したこころとからだのしくみについて、下記の問いに答えなさい。＜こころとからだのしくみ＞

(1) 排尿について、正しい文章になるように( )の語句に○をつけなさい。（配点 1×4）

- ①排泄されたばかりの尿は( 弱酸性 ・ 中性 ・ 弱アルカリ性 )である。  
 ②1日の排尿回数は( 1～4 ・ 4～8 ・ 8～12 )回前後である。  
 ③1日の尿量は平均 1000～2000 mlであるが、( 急性腎不全 ・ 膀胱炎 ・ 糖尿病 )の方は、3000 mlと多尿である。  
 ④認知症の人によくみられる排尿障害は、( 切迫性 ・ 機能性 ・ 溢流性 )尿失禁である。

(2) 便の色は胆汁色素が変化したもので、通常は黄茶褐色です。しかし健康状態により、変化することがあります。

以下の病気の疑いがある場合の便の色を( )に記入し文章を完成させなさい。（配点 1×2）

- ①( 赤(血) )色便は、痔や直腸がん・大腸がんの疑い。  
 ②( 黒(タール) )色便は、上部消化管(食道・胃・十二指腸)の疑い。

(3) 弛緩性の便秘は、便がかたくなり、女性や高齢者に多い等の特徴があります。便秘解消のために行えるケアを2つ答えなさい。（配点 2×2）

|   |                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 水分摂取を増やす、腹部マッサージ、食物繊維の多い食材の摂取、規則正しい食生活、適度な運動                                        |
| ② | 朝食を食べる、ビフィズス菌(ヨーグルト、乳酸飲料)の摂取、起床時に水を飲む、おなかを温める<br>腸を刺激する食品(果物、香辛料、酢、アルコール飲料、炭酸飲料)の摂取 |



8. コミュニケーションについて、下記の問いに答えなさい。

(1) コミュニケーションについて、正しい文章を2つ選び、番号で答えなさい。(配点1×2)

|   |   |
|---|---|
| ① | ⑤ |
|---|---|

- ① コミュニケーションをとるときは、相手の発言が正しいかどうかを評価するのではなく、まずは発言をそのまま受け止めるのがよい。
- ② 「なぜ」「どうして」を多用することで、相手の発言をしっかりと理解することができる。 ※多用は×。相手を防衛的することもある。
- ③ オープンクエスションとは、「はい」「いいえ」で答えられる質問のことである。 ※クローズクエスション
- ④ 「意図的な感情表出」とは、介護者の感情表出を大切にすることである。 ※利用者が感情表出できるように働きかけること。
- ⑤ コミュニケーション技法の「共感」とは、積極的に相手の感情や思いを理解し、共有することである。

(2) 視覚障害や聴覚障害がある人のコミュニケーションを図る際のポイント6つと障害の種類6つを線で繋ぎなさい。(配点1×6)

<コミュニケーション>

《ポイント》

- ① 筆談: 会話の内容を紙に書く
- ② 絵や写真などを活用する
- ③ 安易に励ましたり、気分転換を強制しない
- ④ 五十音表、閉じられた質問を活用する
- ⑤ 妄想の話には、否定も肯定もしない。話に耳を傾ける
- ⑥ ジェスチャーなどの非言語的コミュニケーション

《障害》

- ・ うつ病
- ・ 構音障害
- ・ 統合失調症
- ・ 感覚性失語症
- ・ 中途失聴者
- ・ 運動性失語症

9. 体位交換について、下記の問いに答えなさい。

(1) 体交換の目的を答えなさい。(配点2点)

長時間同じ体位を続けることによって生じる、(筋肉の萎縮・関節の拘縮・褥瘡)の予防)  
※()内は1つでもかけていれば○

(2) 寝床上でとる体位と福祉用具の名称を答えなさい。(配点1×4)



( 長座位 )



( 端座位 )



( 側臥位 )



( ナーセント パット(ド) )

10. 人体各部のしくみに関する、下記の問いに答えなさい。

(1) 正しい文章になるように( )の語句に○をつけなさい。(配点1×4)

- ① 障害を受けると運動失調が起こるのは( 大脳 ・ 小脳 ・ 中脳 )である。
- ② 高齢者に多い骨折は、( 鎖骨骨折 ・ 肋骨骨折 ・ 大腿骨頸部骨折 )である。
- ③ ( 肝臓 ・ 膵臓 ・ 脾臓 )は、ランゲルハンス島をもち、グルカゴンやインスリンなどのホルモンを分泌する。
- ④ 血液中において、酸素の運搬を行っている成分は( 白血球 ・ 赤血球 ・ 血小板 )である。

(2) 高齢者や女性に多く、骨量が減少し、骨の構造が波状してもろくなり、骨折の危険が高まった状態を何というか。(配点1)

骨粗鬆症 (ひらがなOK)

(3) (2)を予防する為に、日常で必要な対策を答えなさい。(配点2点)

カルシウムやたんぱく質、ビタミンDなど必要な栄養を摂取。座位や立位など抗重力位で骨に力を加える。カルシウムの吸収を妨げる飲酒を控える。 適度な運動。 適度な日光浴