



理念	現場運営	知識	合計
／16	／19	／65	／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。

《法人理念に関する問題》

1. 法人理念の1つにその人らしさがあります。理念に沿ってケアマキスが求めている人材を5つあげています。下記の文章に穴埋めしなさい。
(配点 1 点 × 5)

- 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＆(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. ケアマキスの法人理念「千年企業」には、「地域社会とともに歩み」という文があります。先日、外国人技能実習生が住む寮の近隣住民から夜間の騒音に関する苦情が寄せられました。外国人実習生へ指導をする上で、どんな事に注意して指導を行うべきか2つ考えなさい。(配点 2 点 × 2)

【解答例】

本人に分かる日本語で指導する。

指導内容を理解しているか確認する。

日本との文化の違いを理解させる。

近隣住民との関係の大切さを分かってもらう。

日本のルールを伝える など

4. ケアマキス理念について、()にあてはまる語句を記入し、この理念に基づき次の問いに答えてください。

(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。(配点 1 点 × 3)

(2) 介護を行う中で、気づきはとても重要になります。なぜ、介護職に「気づき(観察力)」が求められるか 2 つ答えなさい。(配点 2 点 × 2)

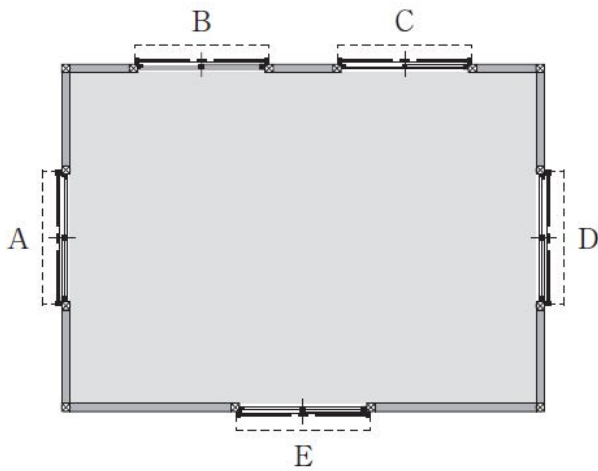
- ・利用者の変化に気づくため
- ・症状を見落とさず、重症化する前に適切な処置につなげるため
- ・できるだけ今の状態を維持し、少しでも自立支援につなげていくため
- ・急変時は時間との戦い。1分1秒を争うので、早くその兆候をキャッチするため
- ・ケアの質を高めるため など

《現場運営に関する問題》

1. 新型コロナウイルスは私たちの日々の暮らしや社会の経済活動全体に大きな影響を与えました。特に介護業界で高齢者と接する仕事をする私たちは、より慎重な対応が求められる状況が今なお続いています。コロナ禍での施設の対応を振り返り、下記の問いに答えなさい。

(1) 新型コロナウイルスの感染予防策として、十分な換気を行うことが有効とされています。下記の図は、扉を閉めた部屋の窓の位置を表しています。効果的な換気を行うために開ける窓として、最も適切なものを記号で選びなさい。(配点 1 × 2)

(注) 窓の大きさや高さはすべて同じものである。天井の高さは同じである。家具は何もない。周囲に建物はない。



換気する窓は、(A)と(D)になります。

(2) 新型コロナウイルス感染予防のために、三密を避けましょうとありますが「密閉」以外で2つ答えなさい。(配点1×2)

(密集) (密接)

(3) 介護施設が行うべき感染対策について、換気以外で3つ答えなさい。なお解答については施設での対策以外に介護職としてあなた自身が行うべき感染症対策を答えても構いません (配点2×3)

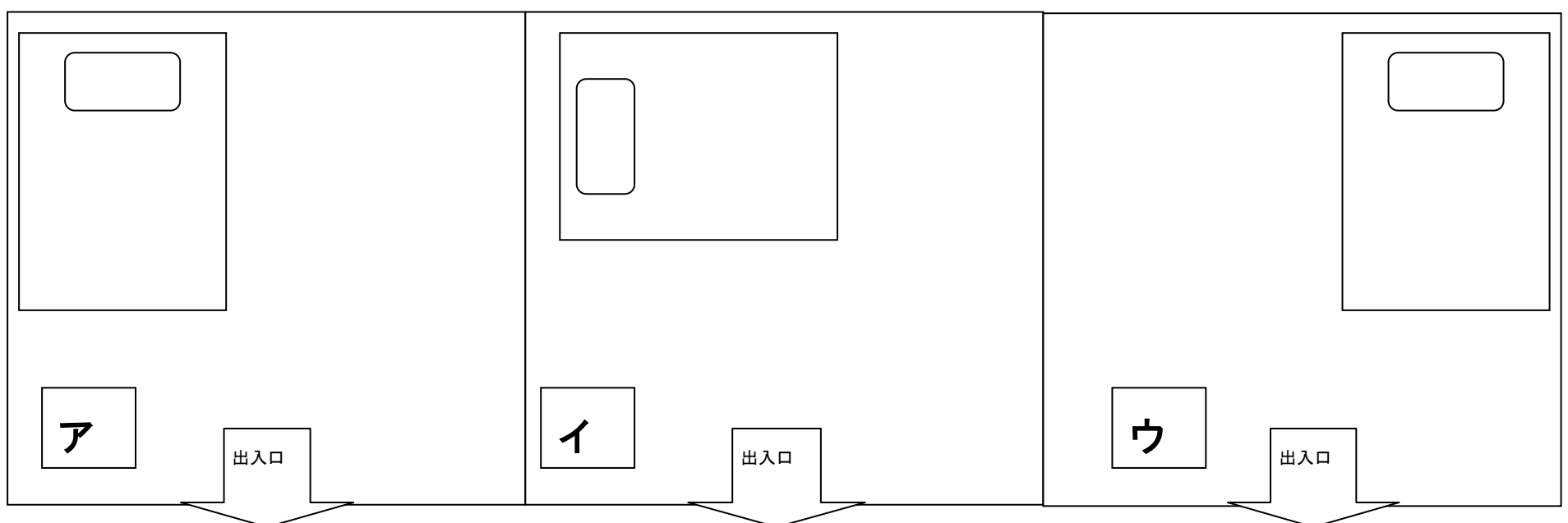
正解キーワード: 3密を避ける、免疫力UP、不要不急の外出回避、消毒、ソーシャルディスタンス、換気 など各法人でご判断ください

2. 次の事例を読んで、以下の問いに答えなさい。

田中明子様(85歳・女性・要介護3)

以前、脳出血で倒れ、右麻痺が残り車椅子の生活となりました。現在はリハビリ目的で転院し、左手でスプーンを使い、食事(刻み食)を食べることができるまでに回復しました。一方で、本人は「食べこぼしが多くてはずかしい」と食事について気にしています。この度、病院から介護老人福祉施設への入所が決定し、田中様の受け入れの準備をすることになりました。

(1) 田中様の居室としてより適切なものをア～ウから選び、その理由を記入しなさい。(配点1+2)



適切な部屋を記入(ア～ウ)	ア
理由	右麻痺のため、ベッドの左側への起き上がりができる配置を選ぶ ○健側(左手)が使えるように、 ○安全確保のため(麻痺側が下にならないよう)

(2) 田中様に適した自助食器を2つ選びなさい。(配点1×2)

①食べ物がすくいやすいように、内側にカーブしている皿

②手にくくりつけるタイプのスプーン



③握りやすいようになっている箸

④吸い飲み

⑤ノンスリップのトレイ

⑥足下まで覆われた食事用エプロン

②④ 手のひらの返しがうまくできないわけではないから。吸い飲みを使わなくてもコップを使用できる。

③ スプーンで食べこぼしがあるため、箸になるとより、困難になることが予想されるから

① 食べこぼしが多いことを恥ずかしいと感じておられる田中様にとって食事用のエプロンは自尊心を傷つけることとなるから

(3)正しい文章になるように()に適切な語句を記入しなさい。(配点 1×2)

右片麻痺は、①(左)側の脳が損傷された場合に生じ、②(失語症 ○言語障害 ○構音障害)を合併しやすく、

左片麻痺では左半空間失認といった高次機能障害を合併しやすい。

(4)以下の内容は、スタッフ A の田中様への対応を記載した物です。この中には不適切なケアが 2 つ含まれています。

いずれか 1 つの箇所の下線を引き、その理由を記入しなさい。(配点 2×1) * 下線は正解しているが訂正内容が間違っている場合は△(1 点)

<居室での対応について>

お部屋にお連れし、できるだけご自身の力でできるように、ベッドへの移乗をサポートした。

また、退院直後であるため、転倒のリスクが高いと考え、「車椅子は、足下に置きますね」とベッドの足もとを塞ぐように車椅子を配置した。

自分で降りることができない環境にすることは身体拘束に当たる

「テレビが好き」と聞いていたので、「テレビ付けておきますね」と 6 チャンネルをつけて、退室した。

どのチャンネル・番組にするか、ご本人の意思確認を怠っている

<<知識問題>>

1. リハビリテーションについて、下記の問いに答えなさい。 <介護の基本>

(1)リハビリテーションについて、不適切なものを 2 つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2)

①リハビリテーションとは、加齢や疾病で心身の機能が低下した高齢者や障害者に対してのみ行うものである。 ×のみではない

②リハビリテーションは、医師の指示に基づいて専門職が連携しチームで支援をする。

③リハビリテーションの最終的な目的は、身体機能の向上である。 ×生活の質の向上

④生きがいづくりの支援もリハビリテーションの一環である。

⑤現在のリハビリテーションは、医学の視点とともに、介護の視点に基づきリハビリテーションも求められている。

(2)リハビリには、日々の生活もリハビリの一環であるという視点が求められます。日常生活の中で、どのような行為がどのようなリハビリになるのか、具体的に答えなさい。(配点 2×1) * 行為にじっくりこない訓練名は△

(例)着替え → 更衣動作訓練 * リハビリ等で意図的に行うようなものは×(体操、ストレッチ、平行棒内歩行 等)

洗顔・歯磨き → 整容動作訓練 食事 → 嚥下訓練 散歩 → 屋外歩行訓練

(3)リハビリテーションでは、様々な職種が連携し、利用者様を支援しています。リハビリを行うことができる資格を 2 つ答えなさい。(配点 1×2)

医師、看護師、視能聴覚士、音楽療法士、理学療法士、
作業療法士、臨床心理士、健康運動指導士、介護福祉士、
柔道整復師、言語療法士

* PT、OTは○、 整体師×、 機能訓練士等(資格名でないもの)×、 * 漢字間違いは△(理学療法師 等)

2. 介護士は業務を通じて腰痛を患うことが多いといわれています。介護する側とされる側、双方の負担を軽減するボディメカニクスについての問題です。

<介護の基本と生活支援技術>

(1)ボディメカニクスの原則について、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 1×3)

・利用者と介護士双方の(① 重心 距離も○)を近づける

利用者・介護士それぞれの(①)が近いほど移動がしやすくなる。身体を密着させると余分な力が不要になる。

・利用者の身体を小さくまとめる

利用者の腕や足を組み、ベッドと身体が(② 摩擦)する面積を少なくすることで力の分散を防ぐ。

・てこの原理を活用する

小さな力を大きな力にする原理。ベッドサイドに膝を押し付け、てこの(③ 支点)とすることで、効率的な動作が可能になる。

摩耗 研磨 重心 摩擦 力点 作用点 支点 距離 中心



(2) 問(1)(例)の下線部のように、床に接している身体の部分とその間の面積、立位時は、左右の足裏とその間の面積のことを何面積というか答えなさい。

(配点 1)

* 漢字間違い△ * 基底面積△

支持基底面(積)

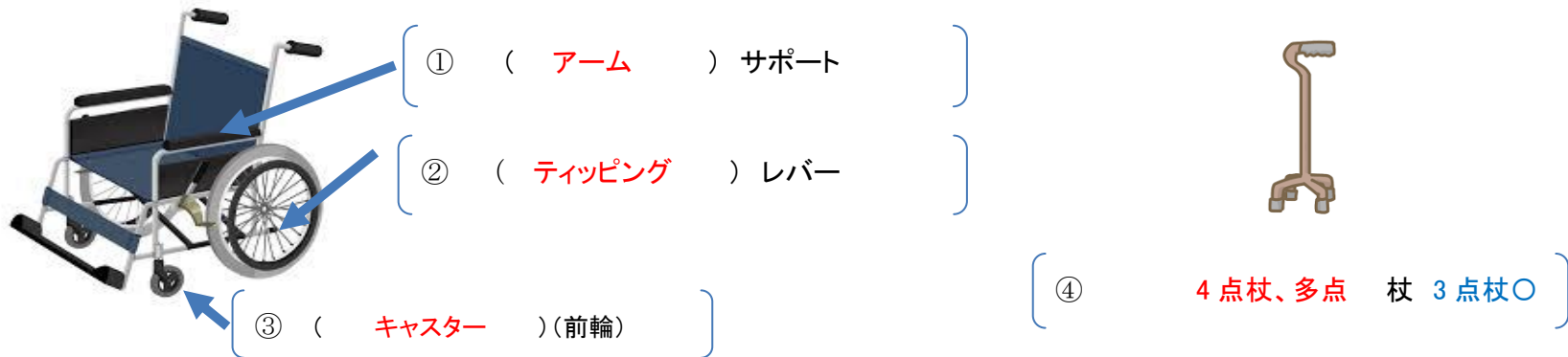
(3) ボディメカニクスの活用以外に、腰痛の対策になることを 1 つ答えなさい。(配点 2)

長時間中腰をとらない／コルセットや幅広ベルトの着用／業務開始前の体操／移動・移乗の際に福祉用具を活用する。

* 腰痛予防(筋トレやストレッチ等)○

3. 移動・移乗介助について、下記の問いに答えなさい。

(1) 移動・移乗介助に関する福祉用具の名称や部位を答えなさい。(配点 1×4)



(2) 移動・移乗介助に関する福祉用具の適切な利用について、①杖歩行(※体幹からの角度)と②歩行器移動の肘の適切な角度を○で囲みなさい。(配点 1×2)

①杖歩行



②歩行器移動



①(0～45度・30～45度・45～90度・90度・90～120度・130～140度・160～180度)

②(0～45度・30～45度・45～90度・90度・90～120度・130～140度・160～180度)

(3) 移動や歩行に影響を及ぼす主な疾患について、適切な語句を下記の語群から選び記号で答えなさい。(配点 1×5) <ここことからだ>

A: 脊柱管狭窄症 B: 筋萎縮性側索硬化症(ALS) C: パーキンソン病 D: 筋ジストロフィー
E: 脊髄小脳変性症 F: 脳血管障害 G: 心疾患 H: リウマチ

- ①(C)は、前傾姿勢で小刻みに歩く小刻み歩行、すくみ足、突進歩行などの症状が特徴。
- ②(B)は、全身の筋肉が徐々に萎縮する。眼球運動や肛門括約筋、感覚、知能や意識は末期まで保たれる。
- ③(A)は、間欠性跛行を伴う。間欠性跛行とは、歩き続けると足にしびれや痛みを感じ、休み休みでしか動けなくなることをいう。
- ④(C)は、中脳の黒質の神経細胞がつくるドーパミンの減少で起こるとされている。40～65歳の発症が多い。
- ⑤(H)は、女性が発症しやすく、起床時に関節がこわばって動かしく感じるのが特徴。

(4) 加齢や疾病以外で転倒の要因となるものを 1 つ答えなさい。(配点 2)

筋力の低下 認知症 平衡(バランス)の低下 障害物(環境) 敏捷性の低下
薬物(睡眠薬など) 白内障(視力低下) 関節炎
* 環境要因に対する解答も○(段差が多い、床が滑りやすい、物が散乱している 等)

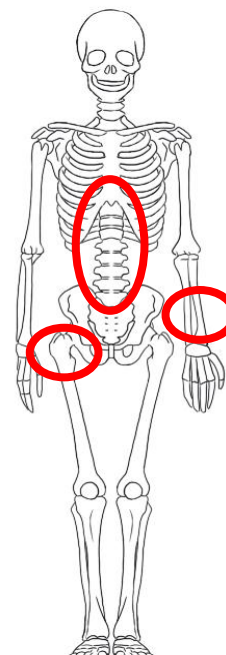
(5) 右の全身骨格図は高齢者の骨折好発部位の上位 3 か所に当てはまる箇所 1 つに○をつけ、その部位の名称を答えなさい。(配点 1×2)

* 大腿骨×、大転子部×、腰椎×

* 部位名称が間違っても○の位置が正解なら 1 点

両方正解して 2 点

大腿骨頸部、脊椎、橈骨 いずれか1つ





4. 排泄・排泄介助について、正しい文章になるように()の語句に○をつけなさい。(配点 1×5) <生活支援技術>

- ①トイレでの姿勢は、足底が床にしっかりとついているか、腹圧を高める(**前傾姿勢** ・ 後傾姿勢 ・ 直立姿勢)が取れているかを確認する。
- ②利用者が自分でできない場合は、女性は感染予防の観点から 肛門 (→ ・ ←) 会陰 に向けて拭く。
- ③片麻痺がある場合のポータブルトイレの設置は、一般的にベッドの(**健側** ・ 患側)の足元に置く。
- ④尿器を使用しての排泄で男性の場合は、(腹臥位 ・ 側臥位 ・ **仰臥位**)が排尿しやすい。
- ⑤おむつと腹部の間は、指 2 本分程度の余裕をもたせる。(臀部 ・ **鼠径部** ・ 腹部)はきつく締めすぎない。

5. 食事について、下記の問いに答えなさい。

(1)正しい文章になるように()に適切な語句を記入しなさい。(配点 1×5) <生活支援技術>

- ・基本的な食事の姿勢のポイントは、いすに①(**深**)く腰掛けているか、介護者は座るかしゃがみ、利用者と同じ②(**目線** * ②目、視線、目先○)の高さにする。
- ・片麻痺の利用者は、姿勢が安定している場合、介助は③(**患 麻痺○**)側から行う。④(**患 麻痺○**)側の口腔内に食べものがたまりやすいので、注意する。
- ・視覚障害のある利用者の食事の位置は、時計の文字盤になぞらえる⑤(**クロックポジション 時計の配置△**)で説名するとわかりやすい。
例えば、「3 時の方向にお汁があります」「9 時の方向にご飯があります」のように伝える。

(2)嚥下障害のある人への食事介助について、下記の問いに答えなさい。

①食べ物や飲み物をうまく飲み込めない利用者に対しては、食事内容や提供方法に注意が必要です。

「誤嚥しやすい食品を避ける」以外にどのような方法があるか 1 つ答えなさい。(配点 2)

利用者によくかむように伝える。頭部をやや前に傾け、顎を引いた姿勢をとってもらうようにする。 一口の量を少なめにする。
食べ物を入れたら、口唇を閉じるように声掛け 飲み込みを確認 咀嚼しているときに話かけない。 きざみ・ムース食、とろみをつける。
* 口腔体操、嚥下訓練○

②以下の表から嚥下しにくい食品を 2 つ選び、○で囲みなさい。(配点 1×2) * パン、みそ汁、高野豆腐が○

ごはん **パン** プリン **みそ汁** ほうれん草 高野豆腐 卵豆腐 ヨーグルト

6. 認知症について、下記の問いに答えなさい。 <認知症>

(1)①～⑤の認知症状にあてはまる認知症名を A～E から選び答えなさい。(配点 1×5)

A:アルツハイマー型認知症 B:脳血管性認知症 C:レビー小体型認知症 D:前頭側頭型認知症 E:その他の認知症

- ①高齢者の認知症の原因疾患別内訳で 1 番多い。
- ②障害の現れ方にむらがある。まだら認知症ともいわれる。
- ③社会ルールや常識的な規範がわからなくなり、人が変わったような行動を繰り返すような人格変化がみられる。
- ④シャント手術により改善が期待できる。
- ⑤パーキンソン症状や現実的な幻視体験など

番号	記号
①	A
②	B
③	D
④	E
⑤	C

(2)認知症について、不適切なものを 2 つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2)

- ①徘徊などの問題行動は、抑制・禁止をすると不安感を助長させてしまうので、言動を観察・分析し、
行動の背景を理解し対応しなければならない。

②	④
---	---

- ②見当識障害とは、手順を踏んで、一連の作業を行うことができないことである。 ※遂行機能障害の記述
- ③認知症がおよぼす心理障害として初期には、不安や気分の浮き沈みなどの精神症状が多く、中等度には幻覚や妄想などがでてくる。
- ④認知症の人は、朝から昼にかけ怒りっぽくなったり、大声を出したりすることがある。 ※説明は夕暮症候群 朝から昼ではなく夕方から夜である。
- ⑤トランスファーロケーションとは、環境が変化することによって受ける精神的なダメージのことで、リロケーションダメージともいう。



7. コミュニケーション技法について、下記の問いに答えなさい。 <コミュニケーション>

(1) 以下の文章で、不適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点1×2)

- ①バ이스ティックの7原則の意図的な感情表出とは、利用者が、自由に感情表現できるように意図的に関わることである。
②統合失調症の方が自分の妄想について話したとき、非現実的だったので違いますと教えた。
③相手の言葉がでにくい場合は、矢継ぎ早に質問したり、次々と話しかけるのではなく、黙って相手の言葉を待つようにする。
④構音障害の方には、筆談や五十音表などを用いたコミュニケーションが有効である。
⑤「お昼ご飯は食べましたか？」など「はい」か「いいえ」などの二者択一で答えられる質問のことをオープンクエスチョンという。
②内容が理解できなくても、話に耳を傾け、否定も肯定もせず中立な態度でかかわる。
⑤クローズドクエスチョンという。または、「どうしたいですか」など自由に答えられる質問のことをオープンクエスチョンという。

②	⑤
---	---

(2) 認知症の方へのコミュニケーション方法について、正しい文章になるように()の語句に○をつけなさい。(配点1×5)

情報を伝える時は、(① 丁寧な ・ 簡単な ・ 難しい)言葉で、短い文章で、ゆっくり簡潔に、(② ある程度 ・ 一つずつ ・ 多く)伝える。
話かけるときは、(③ 前 ・ 横 ・ 後ろ)から話かける。 目線の高さは、(④ 少し上から ・ 同じ ・ 下から)に合わせる。
言葉によるコミュニケーションと(⑤ 点字 ・ 筆談 ・ 非言語的コミュニケーション)を活用する。

8. こころのしくみについて、①～⑧の記憶に関する特徴や例を右の表に分類しなさい。(配点1×4)

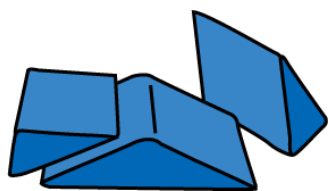
- ①一度経験したある情報を無意識にとどめておくことで、次に経験した際、すばやく対応することを可能にするための記憶
②自転車の乗り方、楽器の演奏
③現アメリカ大統領はドナルド・トランプ氏である。カレーはインドでうまれた。
④子どもの頃、カレーが嫌いだった

意味記憶	③
エピソード記憶	④
手続き記憶	②
プライミング	①

9. 以下の文章にあてはまる臓器名を答えなさい。※ひらがな可 (配点1×3)

- ①(膵臓)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。
②(大腸)は、盲腸、結腸、直腸に区分される。主に、水分を吸収し、糞便を形成する。
③(肝臓)は、脂肪の消化を助ける胆汁を分泌する。取り込まれた栄養の処理や貯蔵、有害物質の解毒・分泌・排泄などを行う。

10. 以下の福祉用具の名称を答えなさい。(配点1×3)



①(ナーセントパット)



②(ガーグルベースン)
* ガーグルベースン○、ガーグル×



③(水のみ、吸い口)
* 吸いのみ○