



理念	現場運営	知識	合計
／14	／16	／70	／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。

* 漢字間違いは△

《法人理念に関する問題》

1. 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 1×4)

- 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、役立ち続ける責任があります。」とあります。これに関し、あなたに出来ること、または、施設全体で取り組んでいることを、3つ答えなさい。(配点 2×3)

- ・地域交流センターの一般開放
- ・施設周囲の清掃活動
- ・「介護なんでも相談会」の開催
- ・認知症サポーターや健康体操などの講師派遣
- ・施設行事に地域住民の皆さんにも参加して頂き、交流を深める。
- ・地域の方へのあいさつの励行 など

3. ケアマキスの求める職員像に「フェア＆オープン意識を持ち考える人」とありますが、外国人技能実習生との関わりの中でフェア＆オープンを意識する上でどういったことに注意をするべきか 2 つ答えなさい。(配点 2×2)

- 外国人という差別意識を持たない。(外国人だから出来ない など)
- 差別的な言動をしない。
- 実習生に対して他職員と同様の情報提供を行う。
- (実習生だからこの情報は伝えない など)
- 日本語で伝わりにくいから伝えない。

説明が面倒だからしない。

《現場運営に関する問題》

1. 研修や会議に臨む姿勢について、以下の問いに答えなさい。

(1) サービスごとに設けられている法定研修の他に、法人では様々な研修を行っています。研修で得た学びを成果につなげるためには、研修に取り組む姿勢や心構えが重要です。あなたが望ましいと思う姿勢や心構えを 2 つ答えなさい。(配点 2×2)

例) 大事なことは、後で見返せるようにメモをとる。

- ①
- ②



- ・明日から仕事に活かせること(習慣にできること)を探しながら受講する。
- ・素直に内容を受けとめ、「わからないこと」や「受け入れにくいこと」を否定しない。
- ・プラスの発想で、一步でも実践できることを考える。できない理由を探さない。
- ・どのようなことから常にも教わろうという謙虚な姿勢で臨む。
- ・分からないことは恥ずかしがらず質問する。
- ・事前資料があれば、読み込んでおく。

(2) コロナ禍で Zoom などを利用する Web 会議に参加する場面も増えてきています。オンラインの会議に参加する際に心がけるべきことを 2 つ答えなさい。
(配点 2 × 2)

① _____

② _____

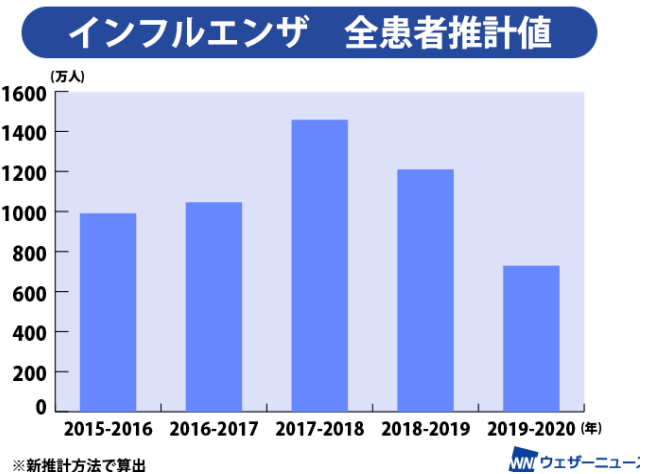
- ・(オンライン上での会話となるため)はつきり、ゆっくり話すよう心がける。
- ・うなづく(話を聞いている、理解できる)、面白いところで笑う、など相手に分かりやすいリアクションを心がける。
- ・決められた時間にスムーズにスタートできるよう、早めに準備(入室)しておく。
- ・画面に映る自分の様子を確認し、相手から見えやすいようセッティングする。
- ・手を上げるなど、ジェスチャーで反応する。
- ・周囲が騒がしい時は、他の参加者に迷惑にならないようミュート設定にする。
- ・会議の準備に関する内容も○(環境面、資料 等) ・情報漏洩への配慮○
- ・身だしなみや服装等、通常の会議でも配慮しないとイケない事は△

2. 新型コロナウイルスの感染が拡大し、私たちの生活に大きな影響を与えています。一方でインフルエンザやノロウイルスなど、季節性の感染症にも目を向け、対策していかなければなりません。

- (1) 新型コロナウイルス拡大の中、右図の様に、2019-2020 年は
インフルエンザ罹患者が過去 5 年間で最も少ない結果となりました。
新型コロナウイルス対策の影響が大きいとニュースで報道されていますが、
なぜ減少傾向にあったのか答えなさい。(配点 2)

例) 消毒をこまめにするようになったから

- ・うがい手洗い・換気・マスク着用(咳エチケット)
- ・日々の検温
- ・予防接種への意識向上
- ・外出を控え、他者との接触を控えていたから



(2) 感染経路を遮断するためには、感染経路別の対策に加えて、感染源を「持ち込まない」、「広げない」、「持ち出さない」ことが大切です。感染源を持ち込んでしまう原因として、人の出入りが多ければ多いほど、持ち込むリスクが高くなります。私たちの施設で感染源となり得る人の属性を 3 つあげ、施設で出入り時に注意してもらうことを答えなさい。(配点 1 × 4)

1) 感染源となり得る人

例) スタッフ

--	--	--

入居者、家族・面会者、医師、看護師、訪問介護、訪問リハビリ、福祉用具業者、給食業者、その他の業者、ボランティア

2) 出入り時の注意点

(例) 消毒、マスク着用

- ・検温 37℃以上は NG (検温するのみは△)
- ・体調優れない方控えてもらう
- ・面会の時間制限・短時間にする
- ・人数を控えてもらう
- ・手洗い・うがいをする△
- ・ソーシャルディスタンスをとる○



(3) 感染症を「広げない」対策として、自身や施設で取り組んでいる事を具体的に答えなさい。(配点 2)

- ・マニュアル作り、感染対策キットの作成 誰でも対応できるようにする
- ・ミーティングで嘔吐物・排泄処理の実践練習をする
- ・手洗い、うがいの習慣づくり タイムスケジュールに入れる
- ・体温測定、マスクの徹底
- ・利用者様はもちろんスタッフの体調も整える
- ・消毒
- ・換気
- ・居住エリアを隔離する○
- ・休憩時間の分散○
- * 持ち込まない対策を書いている場合は×

《知識問題》

1. 介護保険制度及び後期高齢者医療制度について、正しい文章になるように()の語句に○をつけなさい。(配点 1×6) 社会の理解

- ① 第1号被保険者の保険料は、(市町村 ・ 都道府県 ・ 国)が直接徴収する方法と年金からの天引きによる(普通徴収 ・ 特別徴収)がある。
- ② 第2号被保険者は市町村の区域内に住所を有する(40歳以上 50歳未満 ・ 40歳以上 65歳未満 ・ 40歳以上 60歳未満)の医療保険加入者で要件に該当すれば、本人の意思に関わらず被保険者となる。
- ③ 居宅介護支援事業者の指定は、(国 ・ 都道府県 ・ 市町村)が行う。
- ④ 介護保険サービスは、原則としてサービスにかかる費用の(1割～2割 ・ 2割～3割 ・ 1割～3割)を利用者が負担する。
- ⑤ 後期高齢者医療制度は原則として(65歳 ・ 70歳 ・ 75歳)以上の人が加入する医療制度である。

2. 福祉用具貸与について、貸与の対象にならない福祉用具を2つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2) 生活支援技術

- ① ポータブルトイレ
② 特殊寝台付属品
③ シャワーチェア
④ 四点杖
⑤ 床ずれ防止用具

①	③
---	---

3. 下記の介護サービスの内容について、説明に合うサービス種類を記入しなさい。(配点 1×5) 介護の基本

* 正式名称に尾ひれがついたような解答は△(例:訪問入浴介護、訪問介護ヘルパー 等)

4. 老人性難聴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) 生活支援技術

- ① 高音域の音から聞き取りが難しくなる。
- ② 聴力に左右差はない。
- ③ 細菌やウイルスによる感染症が原因である。
- ④ 聴力が低下するだけでなく、語音明瞭度※は低下しない。 ※語音明瞭度:言葉の聞き取り能力
- ⑤ 老人性難聴の多くは感音性難聴である。

③	④
---	---

③細菌やウイルスの感染症ではない。

④言語明瞭度も低下する。

①	看護師が、症状が安定し主治医が必要と認めた要介護者の居宅を訪問し療養上の世話または必要な診療の補助を行う。	訪問看護
②	通いで、入浴、排泄、食事等の介護、生活に関する相談、助言、健康状態の確認、その他必要な日常生活の世話及び機能訓練を行う。	通所介護(デイサービス)
③	入浴車で居宅を訪問して、浴槽を提供し入浴の介護を行う。	訪問入浴
④	介護スタッフが居宅を訪問して、入浴、排せつ、食事等の介護、掃除などの家事、生活に関する相談・助言、その他必要な日常生活上の支援をおこなうサービス。	訪問介護(ホームヘルプ)
⑤	症状が安定し医学的管理下におけるリハビリテーションを要すると主治医が認めた要介護者に、介護老人保健施設・病院または診療所で、必要なリハビリテーションをおこなうサービス。	通所リハビリテーション(デイケア)



5. 入浴には多くのメリットがあるが、事故が起こりやすく注意が必要です。安全に利用者に入浴していただくための注意点を書きなさい。（配点 2×3）

生活支援技術

入浴前：（例：排泄を済ませる ） ・空腹時（低血圧になりやすい）は避ける ・食事直後（消化不良になりやすい）の入浴は避ける。 ・体調の確認 ・水分摂取をする ・湯温は 40 度前後に設定し、介護者の手で温度を確認する ・ヒートショックを起こさないように浴室や脱衣室の温度は 22 度前後にする * 具体的な温度を書いていなくても適温を確認する解答は○ * 具体的な室温を書いていなくても室温を温かくする必要性があれば○ * 高齢者の皮膚が弱い事を考慮した皮膚剥離や怪我を予防する行動○ * バイタルチェック○ * 単なるボディーチェックは×
入浴中： ・石鹸や床のめめりによる転倒に注意する ・湯につかる時間は 5 分程度にする ・末梢から中心に向かって洗う ・必要に応じシャワーチェアやバスボード等の福祉用具を活用する。 * 具体的な体調変化の確認（顔色、身体状況）○ * ヒートショックに関する記述○（ただし入浴前にも書いてある場合はどちらか一方） * 事故を抑制する見守り○
入浴後： ・速やかに体を拭く。顔、頭、体幹、四肢を拭いてから最後に汚れやすい陰部や臀部を拭く ・水分を補給する ・体調を確認する ・必要があれば肌や爪の手入れをする * 単なる体を拭くは×（素早く水分をとる行為があれば、部位や順番はなくても○） * ヒートショックに関する解答は×

6. 臓器とそのはたらきの組み合わせ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）

こことからだのしくみ

- ① 肺 → 内呼吸
② 延髄 → 摂食中枢
③ 心臓 → 血管の収縮・拡張
④ 副腎 → ホルモン分泌
⑤ 胃 → 蠕動運動

④	⑤
---	---

- ① 内呼吸は全身に運ばれた血液と組織細胞間のガス呼吸の事である。
② 延髄は生命活動を維持するための反射・調節を司っている。
③ 血管の収縮・拡張は交感神経と副交感神経の拮抗した働きによる。

7. 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）

発達と老化の理解

- ① 加齢に伴い収縮期血圧は（ 高くなる ・ 変わらない ・ 低くなる ）。
② 日本高血圧学会のガイドラインにおいて高血圧の基準は（ 120mmHg/75mmHg ・ 130mmHg/85mmHg ・ 140mmHg/90mmHg ）以上とされている。
③ 腎臓や副腎等に病気があるなど原因が明らかな高血圧は（ 本態性 ・ 二次性 ・ 白衣 ）高血圧である。
④ 減塩は、1 日（ 6g ・ 12g ・ 20g ）以下が目標である。
⑤ 高血圧では収縮期血圧と拡張期血圧の差が、（ 大きくなる ・ 変わらない ・ 小さくなる ）程度が望ましい。

8. 片麻痺のある杖歩行の介助について、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）

生活援助技術

* 語句は何度も使用可

- ・歩行の際、利用者は杖を（ ① 健側 ）の手で持つ。
・介護者は利用者の（ ② 患側 ）または（ ② ）の斜め後ろに立ち、いつでも支えられるようにする。
・3 点歩行（3 動作歩行）では（ ③ 【 杖 】⇒【 患側 】⇒【 健側 】 ）の順で歩行する。
・2 点歩行（2 動作歩行）では（ ④ 【 杖 】と【 患側 】を同時に出して、次に【 健側 】 ）をだす。
・階段を上る時は（ ⑤ 【 杖 】⇒【 健側 】⇒【 患側 】 ）の順で上がる。
・階段を下る時は（ ⑥ 【 杖 】⇒【 患側 】⇒【 健側 】 ）の順で下がる。
・杖の長さは利用者の（ ⑦ 大転子部 ）から床までの長さで調節する。
・杖を床についた時、肘関節が約（ ⑧ 150 ）度に屈伸する程度とする。

〈 語群 〉

肩甲骨部	腸骨部	大転子部	健側	患側	杖
後ろ	正面	右	左	90	150
				360	



9. 「高齢者虐待調査結果」に関する記述のうち、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) **社会の理解・介護の基本**

- ① 養護者による虐待では、虐待者の続き柄は(妻 ・ 夫 ・ **息子**)が最も多い。
 ② 虐待の種類は、(精神的虐待 ・ **身体的虐待** ・ 金銭的虐待)が最も多い。
 ③ 養護者による虐待の相談・通報者は(警察 ・ **介護支援専門員** ・ 近隣住民)が最も多い。
 ④ 養介護施設従事者等による虐待の相談・通報の件数は、年々(減少 ・ 横ばい ・ **増加**)傾向にある。

10. 以下の①～⑤の説明文に合った語句を、下記の語群から選び記号で答えなさい。(配点 1×5) **介護過程・介護の基本**

①	家族、親族、近隣、友人、ボランティアなどにより提供されるサービス。専門性は低く、サービスの提供は不安定になる可能性はあるが、個々の利用者への柔軟な対応が可能。	C
②	医療、介護を提供する全ての場所で提供される標準的予防措置策の事。「汗を除く全ての血液、体液、分泌物、損傷のある皮膚・粘膜は感染性病原体を含む可能性がある」という原則に基づいている。	E
③	権利の侵害や抑圧された状況にある利用者が、自らの状況を克服していく力を獲得していく事。	J
④	家族や親しい人が亡くなって深い悲しみの中にいる人に対し、寄り添って支援しながら悲しみから立ち直れるようにする事。	K
⑤	終末期の過ごし方や医療措置(救急蘇生や生命維持装置等)について、本人の意思を事前に書面に残すこと	M

〈 語群 〉

A: アドボカシー	B: エンゼルケア	C: インフォーマルサービス	D: ICF	E: スタンダードプリコーション	F: リハビリテーション
G: QOL	H: OJT	I: バリアフリー	J: エンパワメント	K: グリーフケア	L: インクルージョン
N: ターミナルケア	O: ケアマネジメント				

11. 次の認知症の症状について、中核症状、BPSD(行動・心理症状)、年齢相応の物忘れに分類しなさい。(配点 1×5) **認知症の理解**

- ① 食べた事じたいを忘れてしまう。
 ② 目の前の人の名前が思い出せない。
 ③ 「通帳を嫁に盗られた」等の物盗られ妄想が出現する。
 ④ 夕方になると、遠くの郷里に帰ると言っていたたびたび家を出てしまう事がある。
 ⑤ お金の計算が出来なくなる。

中核症状	BPSD	物忘れ
①⑤	③④	②

12. 認知症の高齢者への対応について、適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2) **認知症の理解**

- ①生活の場面で出来る事を見つけて支援するのは困難なので、出来ない事を見つけて優先的に支援する事が大事である。
 ②興奮状態の認知症高齢者に対しては、本人の主観的な世界を受容しようとする事が大切である。
 ③心身の安定のためにも、居室の光は出来る限り明るくする。
 ④施設に入所しても、使い慣れた生活用品を続けて使用する方がよい。
 ⑤部屋の家具の配置は、飽きないように定期的に変える。

②	④
----------	----------

- ①本人の生活歴を把握し、行っていた事や保たれている能力を活かし、現在出来る事を見つけ、自分らしく生活出来る環境を整える支援が求められる。
 ③強すぎる光混乱を招く可能性がある。不快な刺激は避ける必要がある。
 ⑤認知症高齢者は、新しい環境に適応する能力が低下する傾向にある。部屋の家具の配置を定期的に変える事は混乱や不安を生じさせるので望ましくない。

13. 難病とその主症状について、正しい組み合わせを線で繋ぎなさい。(配点 1×5) **障害の理解**

- | | |
|-------------|-------------------------|
| ① 慢性関節リウマチ | ・ 振戦、筋強剛、寡動、姿勢反射障害 |
| ② 潰瘍性大腸炎 | ・ 潰瘍、びらん、血便 |
| ③ 筋萎縮性側索硬化症 | ・ 関節のこわばり、変形、痛み |
| ④ パーキンソン病 | ・ 運動失調、起立性低血圧、排尿障害、発汗障害 |
| ⑤ 脊髄小脳失調症 | ・ 発声障害、嚥下障害 |



14. インフルエンザウイルスによる感染症について、適切な語句を下記の語群から選び、()内に記号を記入しなさい。(配点 1×5)

介護の基本・発達と老化の理解

インフルエンザウイルスには A 型、B 型、C 型の 3 つの型があります。このうち①(**サ**)に流行する「季節性インフルエンザ」

を引き起こす型は A 型と②(**イ**)型です。

インフルエンザは咳や鼻水を介する③(**ウ**)により感染し④(**エ**)日程度の潜伏期間の後発症します。

インフルエンザの典型的な症状として悪寒戦慄、急激な高熱、⑤(**オ**)や咳、鼻水などの症状が現れます。

ア C	イ B	ウ 飛沫感染	エ 1~2	オ 筋肉痛	カ 3~4	キ 経口感染
ク 夏季	ク 7	ケ 血液感染	コ 湿疹	サ 冬季	シ 10	ス 下血
						セ 通年

15. 便の色について述べた文章について、()内に当てはまる言葉を答えなさい。(配点 1×4) **ころとからだのしくみ**

便の色は胆汁色素が変化したもので、通常は黄茶褐色である。健康状態により変化する事があり、(**黒**)色は上部消化管

(食道、胃、十二指腸)の出血、(**赤**)色は痔や直腸がん、(**緑**)色は肝臓機能の低下、(**白**)色は胆石の疑いがある。

* 色味があてれば○(赤→赤褐色、黒→タール色、白→白っぽい茶色 等)

16. II 型糖尿病を発症し、そのまま高血糖状態の生活を継続した場合に、今後起きる可能性のある症状や疾病を 2 つ選び、番号で答えなさい。

(配点 1×2)

- ① 体重減少
- ② 尿量減少
- ③ 白内障
- ④ 歯周病
- ⑤ 骨粗鬆症

①

④

②高血糖状態が継続すると、多尿などの症状が出る事がある。

③高血糖状態が直接的原因とは考えにくい。

⑤高血糖状態が直接的原因とは考えにくい。

17. 身体拘束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) **介護の基本**

- ① 利用者が車いすから立ち上がらないようにするためには、Y 字帯をつけるのがよい。
- ② 利用者がベッドから自分で降りられないようにするためには、4 点柵を利用するのがよい。
- ③ 「切迫性」「非代替性」「一時性」の 3 つの要件を満たす事により、緊急やむを得ず身体拘束を行う事が出来る。
- ④ 事前に利用者の家族から承諾書を得れば、利用者本人への説明は省略してもよい。
- ⑤ 身体拘束を行った場合には、拘束の理由等を記録する必要がある。

③

⑤

①利用者が車いすから立ち上がらないように Y 字帯を使用する事は「身体拘束の手引き」(2001 年 厚生労働省)で示されている身体拘束に該当する事から行うべきではない。

②ベッド上にいる利用者が自分で降りられないようにベッドを柵で囲む事は「身体拘束の手引き」(2001 年 厚生労働省)で示されている身体拘束に該当する事から行うべきでない。

④承諾をするのは利用者本人や家族であり、家族の承諾のみでは原則認められない。