



理念	現場運営	知識	合計
/15	/15	/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△ 送り仮名間違い△ ひらがな○

《法人理念に関する問題》 15 点

1. ケアマキスが求める職員像について以下の文章の（ ）にあてはまる語句を記入しなさい（1×3）

- ・ 質の高いケアをめざし、（ 自らの成長 ）をめざす人
- ・ （ フェアー＆オープン ）の意識を持ち考える人
- ・ 任された仕事を（ 責任感 ）をもって遂行できる人

2. ケアマキスでは理念として「変化即動」を掲げており、これ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することを目的としています。この考えに基づき次の問題に答えなさい。

（1）特養の入居者 A 様に昼食を提供したところ、「いらない」と拒否されました。詳しい理由を聞きましたが説明はなかったため、昼食拒否の原因を追究しなければなりません。考えられる原因を①介護面②食事環境面の 2 つの観点で 1 つずつ答えなさい（配点 2×2）

①介護面

（例）口腔内に口内炎などのトラブルがあり、食事が食べられない状態。

②食事環境面

（例）食事が変わりばえせず、飽きている。

解答例

【介護面】

認知症の進行により食べ物である理解が出来ない（失認）/食事の食べ方が分からない（失行）/便秘/気分の落ち込み（鬱）/薬の副作用/義歯が合っていない 等

【食事環境面】

朝食から昼食までの時間が短い/食事が冷めている/味がおいしくない/食事をする場所の臭い/食事が好みのものではなかった 等



(2) A 様の食事拒否が食事に飽きていることが原因だった場合、現在ケアマキスで提供している食事をより良くするためにはどうすべきでしょうか。ご入居者に飽きられないことを重視し、①現在ケアマキスが提供している食事の課題と、②課題を改善するための具体的な改善策を2つずつ答えなさい。(配点 2×4)

現在の食事の課題	1) 和食中心のメニューの割合が多く、種類が少ない。 2) いつも天ぷらの種類が一緒 ※スタッフが実際に感じている食事の課題が記載できていれば OK
具体的な改善策	1) 入所者様にどのようなメニューが食べたいかリサーチし、食事会議の場で共有する 2) 今までに出たことがない天ぷらメニューを栄養士に提案する ※食事について具体的な動きをしていれば可 (おいしい物を提供する 等抽象的な解答は×)

解答について：ケアマキス様で現場スタッフが思っている食事課題がどのような物なのか、どうすれば改善するのかを考えさせる問題です。現在ケアマキス様が実施されている取り組みは不可としてください。また飽きさせない事の観点で答えられているのかも注意してください。

《現場運営管理問題》 15 点

1. 認知症高齢者の生活支援に関して、下記の事例を読み、問題に答えなさい。

【事例】

佐藤 裕子 様 (86 歳・女性) 要介護 1

・既往歴／アルツハイマー型認知症 歩行に問題なし 認知症は中度で、その場でのコミュニケーションは可能だが、短期記憶はなく物忘れが激しい。
・生活歴／25 歳で結婚し、1 男 1 女に恵まれる。子どもが独立後は一軒家に夫と 2 人で暮らしていたが、3 年前に夫が他界し、1 人暮らしとなる。夫が他界してから、物忘れが目立つようになり、1 年前に病院で検査した結果、アルツハイマー型認知症と診断される。3 年前に介護認定を受け、現在は訪問介護を週 7 回、デイサービスを週 3 回利用している。子ども 2 人は遠方に住み、月 1 回程度様子を見にくるのがやつの状態。電話連絡は定期的にある。

・佐藤様の抱える課題

- ① 薬の飲み忘れ ② 物忘れが多く、騙されないか不安 ③ 食生活の偏り (食事の量や摂取時間に変動がある)

(1) 課題①「薬の飲み忘れ」について現状を確認すると、複数の病院で数種類の薬が処方され、毎回いくつかの薬の飲み忘れがあることがわかりました。

提案できる対応策を答えなさい。(配点 1)

・お薬カレンダー、お薬 BOX の利用 ・「薬を飲みましたか」の張り紙やメモを置く ○ヘルパーによる確認	・薬局で一包化してもらう ・医師、薬剤師に薬剤の精査を相談する
--	------------------------------------

(2) 佐藤様のように 1 人暮らしの方の認知症が進行するとたちまち日常生活に支障が生じ、対応に苦慮することが多くなります。介護保険のサービスをフル活用していても、サービスを利用していない「すきま時間」に転倒や消費者被害等の問題が発生することも少なくありません。このような課題を解決するために提案できることを答えなさい。

(配点 2) * 介護保険サービスは不可、介護サービス以外の内容を記入すること。

・カメラやセンサー、緊急ボタンなどを設置し、見守りサービスを行う ・監視カメラ、録画録音機能 ・民生委員との連携。ケアマネジャー、サービス事業者、民生委員が連携を取れる仕組みを構築する	・オンタイムでの相談対応 △家族と同居 ×施設入所を勧める	○配食サービスによる見守り ○家族の安否確認電話
--	----------------------------------	-----------------------------

(3) 独居高齢者の食生活が偏ることはよくありますが、独居高齢者に認知症がある場合は好き嫌い以外の要素にも気をつけて支援する必要があります。

佐藤様のように認知症の方の食生活が偏る原因と対策を答えなさい。(配点 2×2)

原因	対策
・食事が理解できない ・アパシー (無気力、無関心) や抑うつなどにより食欲がわからない ・意思が伝えられない ・環境が落ち着かない ・薬物の影響 ○食事した事を忘れる ○同じものばかり買って食べる	・体調確認 (口腔内の異常、便秘 等がないか) ・相手のリズムにあわせる (時間をずらす、急かせない、本人の食事習慣を尊重) ・環境を整える (テーブルの高さや食器の位置、食べやすい姿勢 等) ・食事内容、食材、食器の工夫 ○デイ、ヘルパー等を利用する ・身体を動かす、適度な運動 ○配食弁当



2. 介護の仕事はチームワークがとても大切です。スタッフのチームワークの良し悪しによって、介護サービスの質が左右されるといっても過言ではありません。介護におけるチームワークについて、以下の問いに答えなさい。

【問題】今年度に入ってから、特養に入所中の利用者の家族数名より下記意見がありました。

- ①「先週の面会時に、今日の病院受診について伝えていたにもかかわらず、準備がされていなくて困りました」
- ②「父親に病名は知らせてほしくないをお願いしたのに、病名を知っていてびっくりした。誰が伝えたのですか！」
- ③「昨日スタッフ A さんから連絡があったのに、同じ件で本日スタッフ B さんからも連絡があった。忙しいのに迷惑です」

(1) 上記のような意見が複数あがってくる施設はチームワークが良くない状態に陥っていることが予測されます。なぜチームワークが良くない状態になっているか仮説を答えなさい。(配点 2)

・スタッフ同士のコミュニケーションが少ない。多職種で連携が取れていない。
・基本の連携（報連相）ができていない。申し送りが不十分
・スタッフのモチベーションが低い。業務に対して目標を持って取り組めていない。愚痴ばかり言っている。

・個人個人の考え方で介護が行われている。個人主義の考えが浸透してしまっている。

・チームケアに対する理解度が低い。介護が事務的になっている。

(2) 良いチームワークを作るためには、チームを引っ張るチームリーダーの存在は欠かせません。あなたが考える介護現場における理想的なチームリーダー像を答えなさい。また今の自分と理想のリーダー像との違いを答えなさい。(配点 2×2)

理想的なリーダー像	・スタッフが働きやすい環境づくりを行う。 ・利用者が居心地の良く生活できるよう支援内容の充実や環境作りを行う。 ・スタッフの指導や育成を細かく行ってくれる。 ・働く介護スタッフの士気を高め目標に向けてチームを引っ張る。
今の自分との違い	<採点ポイント> ・理想的なリーダー像を踏まえて、今の自分に足りないものを客観的に答えているか。

(3) あなたがチームリーダーだとしたら、問題文①～③のような状態をどのように改善しますか。取り組みを 1 つ具体的に答えなさい。(配点 2)

・毎日、申し送りやプチミーティングを 10 分行う。 * 具体的でなければ△
・日頃からスタッフ全員が話し合える機会を作る。(毎週〇曜日は話し合い DAY)
・共有ノート、共有 LINE グループ、共有ホワイトボード等を活用する。
・スタッフ全員から意見を出してもらい目標を設定し、それに向かって期限を決めて取り組んでいく。
・スタッフ同士のコミュニケーションがしっかり取れる仕組みの構築（時間を作る、担当を作る、待つのではなくリーダーから確認）

≪知識問題≫ 70 点

1. 業務内で行う計算について、以下の問い答えなさい。(配点 2×3)

(1) ナトリウム欠乏症予防のため、塩分濃度 0.1%の食塩水で水分補給をする場合、140cc の水分には何 g の食塩が必要か答えなさい。

$$140 \times 0.001 = 0.14g$$

0.14

g

(2) 8 時間勤務するスタッフの常勤換算を 1 とします。6 時間勤務した場合の常勤換算を答えなさい。

* 常勤換算とは…その事業所の平均的な勤務人数を示すもの

$$6 \div 8 = 0.75$$

0.75

(3) 特別養護老人ホームにおける介護スタッフの人員配置基準は 3 対 1 です。この場合、20 人の入居者に対し、何人の介護スタッフが必要か答えなさい。

* 人員配置基準とは…施設の利用者数に対して配置すべきスタッフ数の基準

$$20 \div 3 = 6.6666 \dots$$

7 (6.7〇、6.6×)

人



2. 介護従事者の倫理について、下記のようなシチュエーションの際にあなたならどう対応するか答えなさい。(配点 2×3)

(1) 送迎の際に認知症のある利用者に対して、家族が「あなたがいたら困るのよ。早く行って」と強い口調で腕をひっぱる姿を見た。

- ・家族から利用者の介助をすぐに交代し、少しでも家族と本人との接触を少なくする。 ○家族とお話できる時間を作る
- ・家族に対して責めるのではなく、介護が大変な事をねぎらい、あとはお任せ頂くよう声掛けをする。
- ・施設到着後に上司やケアマネ、地域包括に相談する。 ※家族を責めるような答えは×

(2) 訪問後に利用者 A さんの家を出た時に、近隣住民から「A さんのことが心配なんだけど、何の病気なの？何の介護サービスを使っているの？」と聞かれた。

- ・個人情報にあたるので答えられないと返答する。
- ・守秘義務があるのでお知りになりたいならご家族に聞いてほしいとお願いする。
- ※単に「教えない」は△、守秘義務、個人情報保護というワードがあって○

(3) 訪問した際に「暑い中来てくれてありがとう。アイスクリームを買ってあるから食べていってちょうだい」と言われた。

- 平等なサービスを提供する観点から、どなたからもいただくことができない旨を説明し、お断りする。優しいお気持ちに対し、お礼を言うことができれば加点。
- ※上司から怒られるから、クビになるから等の実際にはありえない理由でお断りすることは× お断りするのみの答えは△

3. 認知症について下記の事例を読み、以下の問いに答えなさい。(7)

A 様 (88 歳・女性) 要介護 1 長女と同居

トイレや着替え、食事等、身の回りのことは自分でできるが、幻視幻聴があり、時々暴力的になって長女を蹴ったり罵倒したりする。

長女は疲れ切っているが、今は施設入所は考えていない。

(1) A 様の認知症は次の 4 種類の認知症のどの型に最も当てはまるか番号で答えなさい。(配点 1)

【 ①アルツハイマー型 ②脳血管性 ③レビー小体型 ④前頭側頭型 】

③ レビー小体型

(2) A 様があなたに「目の前に子供がいて遊んでいる」と言います。どのように接することが適切か答えなさい。(配点 2)

- そうですね、と言い、否定せず話を聞く。 * 肯定や話をあわせる内容は○
- ※子供なんていませんと否定する答えは×

(3) 介護者のストレスや疲労を軽減することを目的として介護サービスを利用できますが、そのケアの方法を何というか答えなさい。(配点 2)

レスパイトケア ○レスパイト
※介護負担軽減は△

(4) 長女のストレスを軽減するためにあなたはどの介護保険サービスを利用することが望ましいと思いますか。サービス名を答えなさい。(配点 2)

通所介護（デイサービスも可）、短期入所生活介護（ショートステイも可）、訪問介護、通所リハビリ、短期入所療養介護、小規模多機能型居宅介護

4. 栄養について、以下の問いに答えなさい。(6)

(1) 栄養素と水分について、不適切なものを 2 つ選びなさい。(配点 1×2)

- ① 炭水化物、たんぱく質、カルシウムを三大栄養素という ×カルシウムではなく脂質
- ② 無機質（ミネラル）は体の調子を整える機能がある ○
- ③ 炭水化物は体を活動させるエネルギーとなる ○
- ④ 人が生きていくために必要な摂取量は、1 日約 1500ml とされる。 ×2500ml
- ⑤ 水分の排出量は摂取した量とほぼ同量である ○

①

④



(2) 低栄養状態について、下記の空欄に適切な説明を入れなさい。(配点 2×2)

①低栄養になると起こる症状	体重が減る、筋肉量・筋力が低下する、活力がなくなる 病気になりやすくなり、治りにくくなる
②低栄養になる原因	例：栄養価のバランスが悪い 食事量が少ない、食事をしない →なぜかという説明がなければ× 加齢による筋肉量・筋力の低下、加齢による問題（関節痛、ケガの治療の遅れ、嚥下機能の低下など）、 感染症（風邪、インフルエンザなど）、病気（逆流性食道炎、胃がんなど）、 生活習慣の乱れ（睡眠・運動不足、過度な飲酒）、精神的なストレス（配偶者などの死別、孤独感、 「昔よりも歩けなくなった」といった喪失体験など）、閉じこもり、経済的な困窮、食材を買う場所までの交通手段に制限がある 等
③低栄養を改善する方法	例：栄養バランスの整った食事を提供する 食事の環境に変化を加える、少量で盛り付ける、食べたいときに食べる、食べやすく調理する、 好きな食材を使う、軽く身体を動かしてみる、宅配弁当を利用してみる、病院に付き添う 等 バランス栄養食○ 高カロリー×

5. 介護保険制度について、適切な語句を下記の語群からアルファベットを選び、() 内に記入しなさい。(配点 1×5)

介護保険とは、(① D) が保険者となり、(② A) 以上の介護保険料を支払っている住民が被保険者となる。

介護保険サービスを利用するためには、要支援・要介護認定を受ける必要があり、自宅などにおいて(③ J)を受け、その内容を持って(④ H)で要支援・要介護を決定する。

要支援・要介護認定が決定すれば、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所で契約をし、(⑤ K)の交付を受けることにより、サービスを利用することができる。

A：40 歳	B:60 歳	C：65 歳	D:市町村	E:都道府県	F:現物	G:現金	H:介護認定審査会	I:家屋評価	J:認定調査
K:ケアプラン	L: 指示書								

6. 脳梗塞について下記の事例を読み、以下の問いに答えなさい。(8)

B 様（70 歳・男性）要介護 3

脳梗塞の後遺症によって右半身麻痺。普段は車いすを使用して移動するが、膝折れがあり、立ち座り時の転倒リスクが高い。

脳梗塞を発症するまでは歌うことが趣味で、家族や友人とよくカラオケに行っていたが、言葉が出にくくなった事からカラオケに行くことがなくなり、外出する機会が減っている。

閉じこもりを心配した家族とケアマネジャーがデイサービスを提案し続け、最初は嫌がっていたがなんとか体験利用だけはすることになった。

(1) 脳梗塞等によって言葉が出にくくなる障碍のことを何というか答えなさい。(配点 2)

構音障碍	○言語障碍
○高次脳機能障害	

(2) B 様がデイサービスの利用を嫌がる理由としてどのようなことが考えられるか答えなさい。(配点 2)

言葉が出にくくて話すのが面倒。他の利用者に比べて年齢が若いので溶け込めるか心配。 好きだったカラオケができなくなって喪失感が起こり何事にもやる気が起きない。 車いすで移動するところを見られたくない 等 ○はじめての事なので不安が大きい

(3) あなたはデイサービスの介護スタッフです。B 様が今後もデイサービスを利用して下さるよう、体験利用の際にあなたならどのような工夫をするか答えなさい。(配点 2)

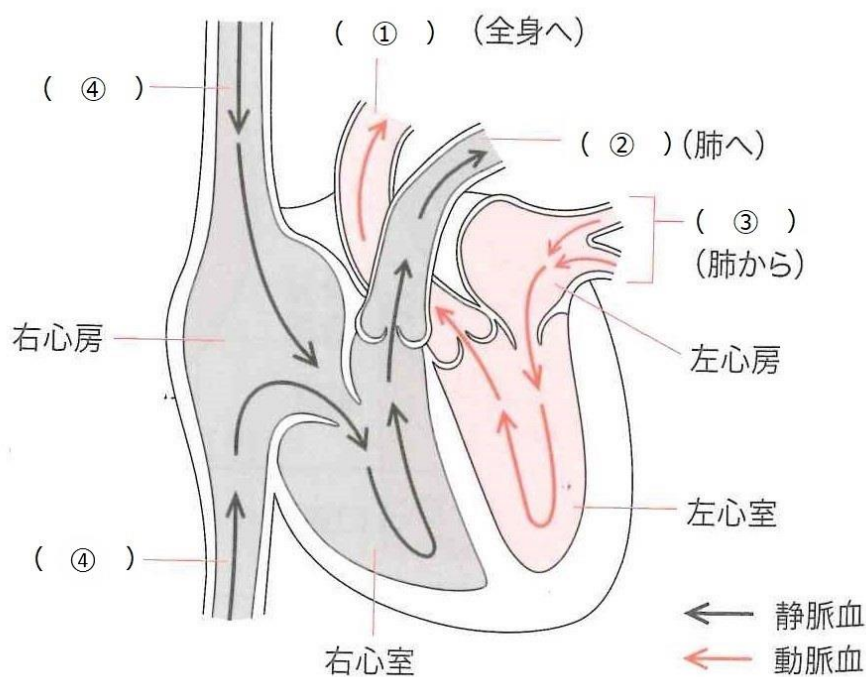
ウェルカムな雰囲気を出迎え、気持ちよく挨拶する。気が合いそうな方のテーブルに案内する。他の方と会話が楽しめるよう会話のきっかけを作る。 こまめに声をかけて孤独感を解消する。B 様の望む暮らしを聞いて実現に向けてリハビリやレクリエーションを提案する 等
--

(4) 脳梗塞の再発防止のため、デイサービスで利用中に気をつけなければならないことを答えなさい。(配点 2)

薬がきちんと飲めるよう支援する。水分補給をしっかりといただく。異常がないか利用時のご様子を観察する 等 ＊脳梗塞再発防止の視点でないものは×



7. 身体の仕組みについて、下記の図の（ ）に入る語句を語群から選んで答えなさい。（配点 1×4）



- ① (大動脈)
② (肺動脈)
③ (肺静脈)
④ (大静脈)

房室弁 ・ 僧帽弁 ・ 肺静脈 ・ 大動脈 ・ 肺動脈 ・ 大静脈

8. 感染症対策について、下記の問いに答えなさい。（4）

(1) 感染症に関する記述のうち、適切なものを2つ選びなさい。（配点 1×2）

- ① 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る感染症である。
② 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
③ 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。
④ 感染症対策として、手洗い時に消毒液に手を浸して行うのが効果的である。 ×液体せっけんと流水による手洗い後に手指消毒
⑤ インフルエンザの予防接種と新型コロナ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

①

③

(2) 感染症の蔓延防止のためには感染経路の遮断が必要ですが、必要な三原則について、下記の（ ）内に語句を記入しなさい。（配点 1）

持ち込まない	拡げない	(持ち出さない)
--------	------	------------

(3) 企業は自然災害や感染症の蔓延といった不測の事態が発生した場合でも、可能な限り業務を継続し、早期に復旧できるよう備える必要があります。介護施設も策定が義務化された「事業継続計画」のことをアルファベット 3 文字で答えなさい。（配点 1）

BCP

9. 高齢者の身体的特徴について、下記の問いに答えなさい。（6）

(1) 高齢者の病気の特徴について、適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。（配点 1×2）

- ① 合併症を併発しやすい ○
② 症状が非定型的に現れるため、疾患を発見しにくい ○
③ 薬の効果や副作用が出にくい 出やすい
④ 急性疾患が多い 慢性疾患が多い
⑤ ワクチンの副反応が強く出やすい 出にくい

①

②



(2) 高齢者に多く見られる病気について、下記の特徴に当てはまる病名を語群の中から選び、アルファベットで答えなさい。(配点 1×4)

病名	特徴
m:帯状疱疹	潜んでいた水疱瘡のウイルスが再活性化することで起こる。皮膚の痛み・かゆみ・違和感と水疱が起こる。治療が遅れると、治癒後も神経痛が続く。
j:糖尿病	インスリンというホルモンが不足したり働きが悪くなったりする。脳梗塞・心筋梗塞・失明・腎臓の機能低下などさまざまな合併症が引き起こされます。口渇・多尿・倦怠感・体重減少などの症状がある。
b:くも膜下出血	脳動脈瘤や脳動静脈奇形からの出血などにより、今までに経験したことがない激しい頭痛や吐き気・嘔吐などが起こり、重症化すると意識がもうろうとする。
h:心筋梗塞	心臓の筋肉に酸素を送る血管（冠動脈）が詰まり、心臓の動きが悪くなったり不整脈が出たりして、重症になると死に至ることもある。糖尿病・高血圧・高コレステロール血症や加齢・喫煙などによる動脈硬化が主な原因。

a:脳梗塞 b:くも膜下出血 c:水頭症 d:てんかん e:心房細動 f:更年期障害 g:狭心症 h:心筋梗塞 i:がん j:糖尿病 k:高血圧 l:肺炎
m:帯状疱疹 n:慢性腎不全 o:骨粗しょう症 p:変形性膝関節症

10. 入浴について答えなさい。(8)

(1) 入浴する目的や効果を答えなさい。(配点 2)

例：体の清潔保持 * ボディーチェックができる、傷や痣などを発見できる等の回答は質問内容と異なるので×
感染予防、血行促進、保温効果、新陳代謝の促進、疲労回復による身体の活性化、傷・褥瘡・皮膚損傷の回復、安眠効果、食欲増進、
ストレス解消、関節可動域の拡大 等 ○リラクゼーション効果

(2) 安全に入浴するために必要な注意点について、下記の文章の適切な語句を選び、○で囲みなさい。(配点 1×4)

- ① ヒートショックを起こさないよう、浴室や脱衣所の温度は（15℃ ・ 22℃ ・ 28℃ ）前後にする。
- ② 湯につかる時間は（ 5 分 ・ 10 分 ・ 15 分 ）程度とする。
- ③ （ 中心から末梢 ・ 末梢から中心 ・ 健側から患側 ）に向かって洗う。
- ④ 高血圧の方は、水位を（ 肩 ・ 心臓 ・ 腹部 ）より下にする。

(3) 麻痺のあるお客様への洗身で気をつけなければならないことを答えなさい。(配点 2)

例：可能な範囲でご自分で洗っていただく。
麻痺側立ち、いすからの転落を防止する。患側の指の間を丁寧にあらう。患側は熱さを感じにくいので、介助者の手で温度確認したあと、健側の手にお湯をかけて熱くないか確認する。洗身後のシャンプー等の泡をきれいに流し、立位時や歩行時の転倒を防止する。等 ○洗い残し

11. コミュニケーションについて答えなさい。(6)

(1) コミュニケーションについて、不適切なものを 2 つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2)

- ① コミュニケーション技法の「傾聴」とは、相手の言葉を妨げないでじっくり聴くことである。 ○
- ② 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。 ○
- ③ 「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。 ×多用はダメ。相手を防衛的することもある。
- ④ クローズドクエスチョンとは、「はい」「いいえ」で答えられる質問のことである。 ○
- ⑤ 「非審判的態度」とは、利用者の感情表現を大切にしよう意図的に関わることである。 ×「意図的な感情表出」の説明

③	⑤
---	---

(2) 症状別のコミュニケーションについて、下記の有効なコミュニケーションと取り方に当てはまる障害名を語群の中から選び、アルファベットで答えなさい。(配点 1×4)

有効なコミュニケーションの取り方	障害名
① 筆談：会話の内容を紙に書く	g:中途失聴者
② 絵や写真などを活用する	b:運動性失語症
③ 五十音表、閉じられた質問を活用する	d:構音障害
④ ジェスチャーなどの非言語的コミュニケーション	a:感覚性失語症

a:感覚性失語症 b:運動性失語症 c:視覚障害者 d:構音障害 e:嚥下障害 f:更年期障害 g:中途失聴者 h:統合失調症 i:うつ病



12.下記の福祉用具の名称を答えなさい。(配点 1×4)



(① 特殊寝台・介護ベッド)
○ギャッジベッド
△リクライニングベッド △電動ベッド



(② 歩行器)



(③ サイドレール
×ベッド柵)



(④ 電動車いす)
シニアカーも○
○電動カート