

介護の 特定技能 評価試験

学習テキスト **改訂2版**

～介護技能・介護の日本語～

日本語版

公益社団法人 日本介護福祉士会

令和7年3月

はじめに

本書は、厚生労働省の補助事業（介護の日本語学習支援等事業）を活用して、介護分野の特定技能1号の評価試験に対応する初めての学習用テキストとして策定したものです。

2019年4月に施行された在留資格「特定技能」の制度は、深刻化する人手不足に対応するため、生産性向上や国内人材の確保のための取組を行ってもなお人材を確保することが困難な状況にある産業上の分野において、一定の専門性・技能を有する外国人材を受け入れる制度です。

介護分野において特定技能の在留資格で入国するためには、国際交流基金が実施する日本語基礎テスト等の日本語試験のほか、厚生労働省が実施する介護技能評価試験と介護日本語評価試験を受験し、合格することが基本となります。

今後、試験の実施国は拡大されていく予定ですので、介護分野で特定技能により入国される方は、さらに増えていくことが見込まれます。そこで本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験に対応できるようにしつつ、介護現場で働く上で、最初に習得していただきたい内容を中心に作成いたしました。

本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験の受験対策として活用されることに加え、特定技能の在留資格で入国して介護現場で働かれる皆様が、引き続き本書を手元に置き、ご活用いただけるような構成にしています。

本書が、「日本の介護」を知る契機となり、その魅力を存分に感じていただくものになること、さらに、介護分野の特定技能により入国して介護現場でご活躍いただく際の一助となることを切に願っております。

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

本書の使い方

『介護の特定技能評価試験 学習テキスト～介護技能・介護の日本語～』は、介護分野の特定技能1号評価試験に対応した学習用テキストです。

- 本書は、介護分野における特定技能の評価試験の試験基準に合わせて、「介護技能」と「介護の日本語」で構成しています。
- 介護技能評価試験は母国語で出題されるため、「介護技能」のパートは、順次、試験実施国の言語に翻訳する予定です。
- 介護日本語評価試験は日本語で出題されるため、「介護の日本語」のパートは翻訳をせず、日本語のみを使用しています。

「**介護技能**」は、試験問題に合わせて、以下の4つのパートに分かれています。

- PART 1 介護の基本
- PART 2 こころとからだのしくみ
- PART 3 コミュニケーション技術
- PART 4 生活支援技術

◎介護の現場で働いたことがなくても、イメージがしやすいようにイラストを多く載せています。

◎特に重要なポイントについては、アイコンで示しています。



全身を使うと楽に動かせます。

◎難しい用語には、解説を入れました。

解説

しじきていめん
支持基底面

からだを支えるために床面に接し、
両足を広げて立っているときは、りょうそ両足

「介護の日本語」は、問題を解くことで自然に日本語の理解が深まるようになっていきます。

介護日本語評価試験は、介護現場で実際に使用される日本語が身についているかどうかを確認する内容になっています。介護現場で働くために必要な日本語を身につけるためには、日本語基礎テスト又は日本語能力試験の学習とあわせて、介護の日本語の学習をすることがより効果的です。

- ◎試験問題にあわせて、介護場面でよく使われる、「ことば」（語彙）、「会話・声かけ」（問題）、「文章」（問題）で構成しています。
- ◎「ことば」は、順次、試験実施国の言語と対比して記載していく予定です。
- ◎「会話・声かけ」「文章」は、介護現場でよく使われる表現を用いて、問題作成しています。

はじめに …… 1

本書の使い方 …… 2

介護技能

PART 1 介護の基本

CHAPTER 1 介護における人間の尊厳と自立 …… 10

CHAPTER 2 介護職の役割 職業倫理 …… 16

CHAPTER 3 介護における安全の確保と
リスクマネジメント …… 24

PART 2 心とからだのしくみ

CHAPTER 1 心とからだのしくみの理解 …… 42

CHAPTER 2 介護を必要とする人の理解 …… 68

— 老化の基礎的理解

— 障害の基礎的理解

— 認知症の基礎的理解

PART 3 コミュニケーション技術

- CHAPTER 1 コミュニケーションの基本 …… 98
- CHAPTER 2 利用者とのコミュニケーション …… 102
- CHAPTER 3 チームのコミュニケーション …… 114

PART 4 生活支援技術

- CHAPTER 1 移動の介護 …… 120
- CHAPTER 2 食事の介護 …… 144
- CHAPTER 3 排泄の介護 …… 152
- CHAPTER 4 みじたくの介護 …… 170
- CHAPTER 5 入浴・清潔保持の介護 …… 186
- CHAPTER 6 家事の介護 …… 198

介護の日本語

ことばを覚えよう！

- からだ …… 204
- 体位 …… 206
- 病気・症状 …… 207

移動の介護

- ことば …… 208
- 問題（会話・声かけ） …… 209

食事の介護

- ことば …… 213
- 問題（会話・声かけ） …… 215

排泄の介護

- ことば …… 219
- 問題（会話・声かけ） …… 220

みじたくの介護

- ことば …… 224
- 問題（会話・声かけ） …… 225

入浴・清潔保持の介護

- ことば …… 230
- 問題（会話・声かけ） …… 231

家事の介護

- ことば …… 238
- 問題（会話・声かけ） …… 239

文 章

- ことば …… 245
- 問題（文章） …… 247

解 答 編

- 問題の解答「会話・声かけ」「文章」 …… 271
- 解答用紙 …… 272

日本語学習 Web コンテンツ「にほんごをまなぼう」紹介

介護の基本

CHAPTER 1 介護における人間の尊厳と自立

CHAPTER 2 介護職の役割 職業倫理

CHAPTER 3 介護における安全の確保とリスクマネジメント

1

介護における 人間の尊厳と自立

1 尊厳を支える介護

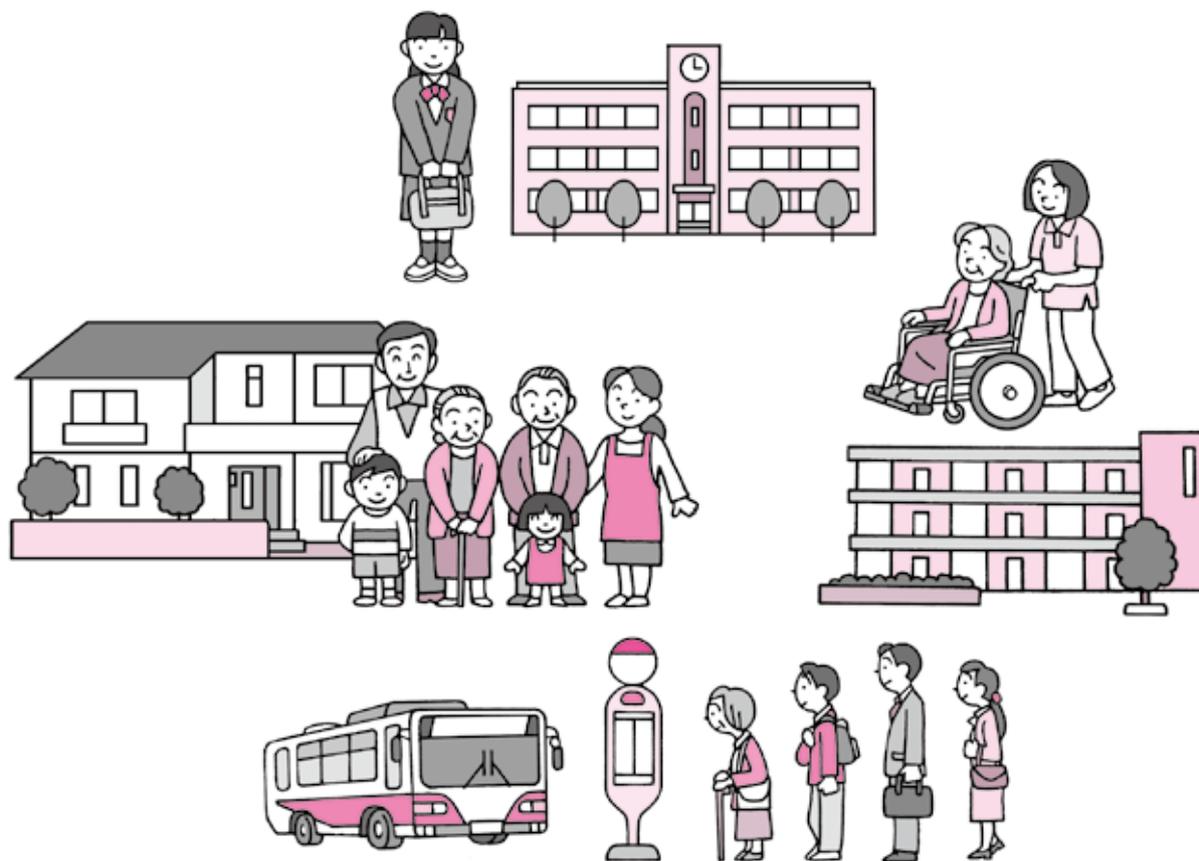
1) 人間の尊厳と人権尊重

- 介護職は、高齢や障害によって日常生活に支障がある人が、その人らしい生活を継続できるように支援をする専門職です。
- 支援をするための基本となる考え方が人間の尊厳です。
- 人間の尊厳とは、一人ひとりが個人として尊重されることです。
- 介護が必要になっても一人の人間として尊重され、人権が守られます。

2) 生活は利用者主体

- 生活は、生活をする人の考え方や習慣などで、一人ひとりに違いがあります。介護が必要でも、生活の主体は利用者自身です。
- 介護者の価値観で介護をしてはいけません。
- 利用者の生活のしかたや考え方を尊重し、その人らしい生活ができるように、支援していくことが介護の基本です。

● ^{せいかつ}さまざまな生活スタイル



3) QOL (Quality of Life : ^{せいかつ}生活の質)

- QOL は、^{じんせい}人生の質や^{せいめい}生命の質ともいわれています。QOL は、^{じんせい}人生に
^{たい}対する^{まんぞくかん}満足感や^{こうふくかん}幸福感、^い生きがいなど^{せいしんめん}精神面の^{ゆた}豊かさを^{ふく}含めた^{せいかつ}生活の
^{かんが}かんが^{かた}かたです。



4) ノーマライゼーション

- ノーマライゼーションは、障害がある人も障害がない人と同じように、偏見を受けず人権が守られ、普通に生活できるという考え方です。
- 社会や地域の中で、障害のある人もない人も、お互いに支え合い、その人らしく生活を継続することです。

2 自立支援

1) 介護における自立とは

- 自立は、利用者自身がどのように生活したいかを選択し、自分で決定することです。
- 自立には、身体的な自立と精神的な自立があります。これまでの生き方や価値観に沿って自分がどうしたいかを決めていきます。



2) 自立を支援する

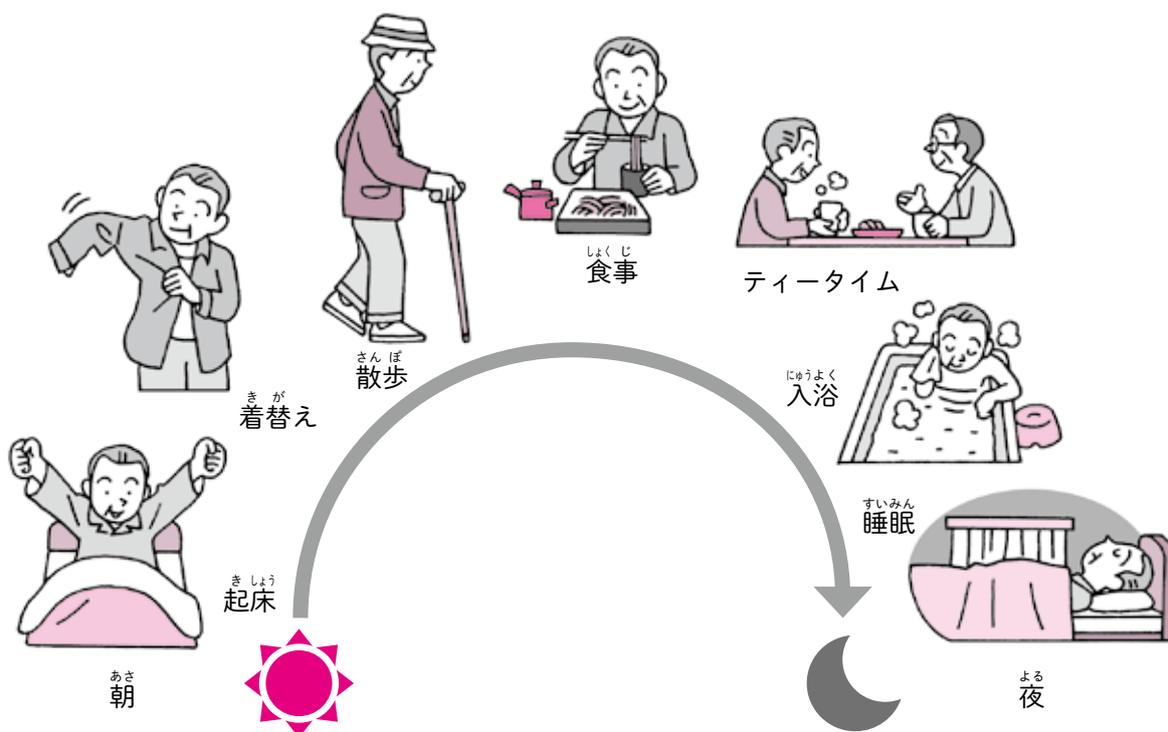
- 移動や着替えなどの身体動作だけではなく、利用者の持っている能力に合わせた支援をします。
- 利用者の価値観やこだわりを大切にします。利用者の意思や力でできることを増やします。



3 生活の理解

1) 生活とは

- 生活には国により文化や風習の違いがあります。個人の意思、価値観やこだわりにより多様な暮らし方があります。
- 生活には、起床、着替え、洗面、食事、排泄、入浴、余暇活動、睡眠などがあります。一人ひとりの生活リズムは異なります。



- 生活には、本人の健康状態、家事能力、住居、家族、地域、社会なども関連します。

介護職は生活支援を行う専門職です。

2) 介護職が行う生活の支援

- 利用者の暮らし方を十分に理解して介護することが、その人らしい生活を支えます。
- 介護が必要になると、考え方や行動が消極的になりやすいです。介護職は利用者の意欲を引き出します。
- 介護職はいつも利用者の安全面を考えます。



2

介護職の役割 職業倫理

1 介護職の役割

- 利用者の要介護状態が悪くならないように、毎日の生活を支援します。
- 利用者の変化に気づくように、よく観察します。
- 多職種と連携し、利用者の望む生活が実現できるように支援をします。

2 介護職の職業倫理

1) プライバシーへの配慮

- 入浴や排泄の場面では、利用者は肌を露出することになります。介護職は利用者が恥ずかしい思いをしないように、プライバシーに配慮することが大切です。

2) 秘密保持

- 介護職は利用者に適切な介護を提供するために、利用者に関する情報を知る必要があります。しかし、介護職は利用者に関する個人情報（年齢、住所、病歴など）を利用者の同意を得ずに、ほかの人に、話してはいけません。
- インターネットやSNS（Social Networking Service）などで、利用者の同意を得ずに利用者に関する情報を発信してはいけません。

3) 身体拘束の禁止

- 身体拘束は、利用者のからだの自由を奪うことです。

◎ 身体拘束の弊害

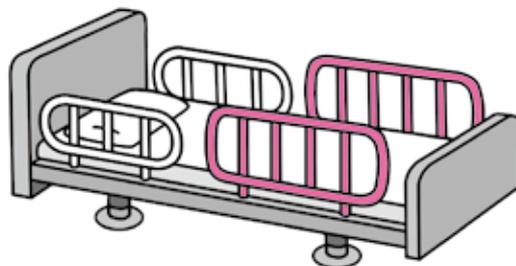
身体拘束は利用者に身体能力の低下や、認知症の悪化などの悪影響を与えます。

● 身体拘束となる行為の例

- ①からだや手足をひもで縛り、動けないようにする。



- ②ベッドを柵で囲み、自分で下りられないようにする。



- ③部屋に鍵をかけて、閉じ込める。



- ④拘束帯をつけて、立ち上がれないようにする。



- ⑤向精神薬を過剰に飲ませる。



4) 虐待

- 虐待とは、利用者の人権を侵害することです。

虐待の5類型

① 身体的虐待
利用者のからだに暴行を加えること。



② 心理的虐待
利用者を傷つける言動や恐怖を与える言動で関ること。



③ 介護等放棄(ネグレクト)
ご飯を食べさせない、介護をしないなど、介護が必要な人を放置すること。



④ 経済的虐待
利用者から不当に財産上の利益を得ること。



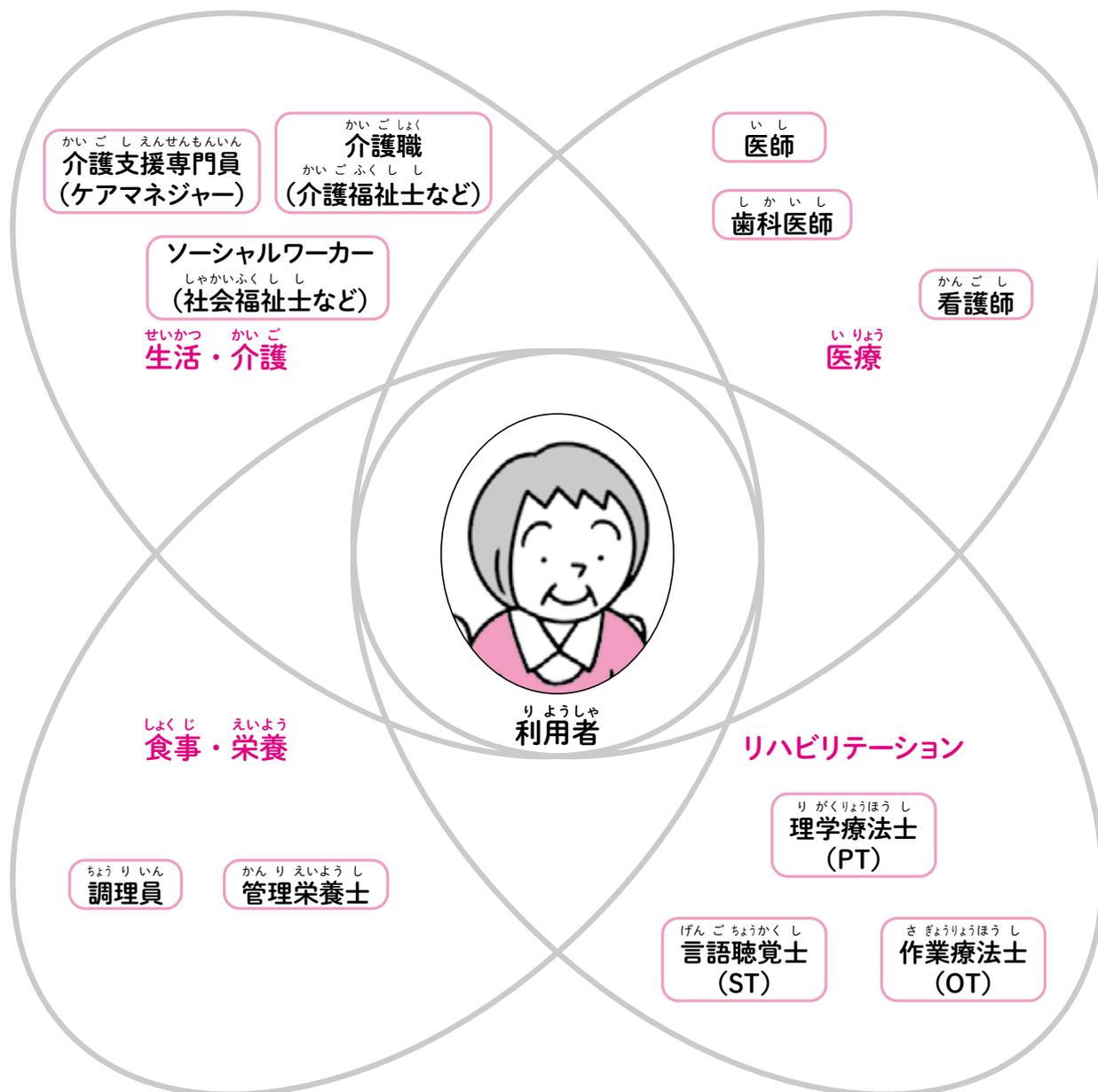
⑤ 性的虐待
利用者にわいせつな行為をすること。



2 たしよくしゅれんけい 多職種連携

1) チームアプローチ

- 介護職以外にも各種の専門職が、それぞれの専門性を活かして、利用者者にチームで関わっています。



(食事に関する専門職)

管理栄養士は、栄養・食事に関する専門職です。食事形態やカロリーなどに配慮しなければならない利用者にあつた献立を作ります。

● 管理栄養士



栄養バランスを考えた献立を作ります。

(福祉サービスの相談・調整を行う専門職)

介護支援専門員やソーシャルワーカーは福祉サービスの相談・調整を行う専門職です。利用者が福祉サービスなどを利用するとき、支援の計画を立てます。

- 介護支援専門員(ケアマネジャー)
- ソーシャルワーカー(社会福祉士など)



利用者からの相談や家族との連絡、調整を行います。

3 かいご 介護サービス

1) かいご 介護サービスの概要

かいご 介護サービスには、さまざまなしゅるい種類があります。

① 訪問系サービス

- 利用者のりようしゃ自宅を訪問し、利用者へサービスを提供します。
- 訪問介護（ホームヘルプサービス）などのサービスがあります。

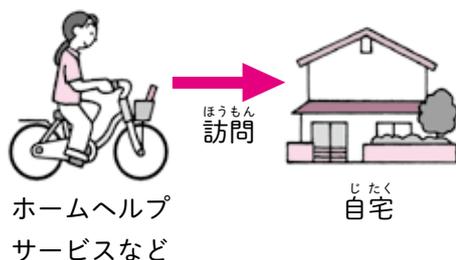
② 通所系サービス

- 日中、介護施設で利用者へサービスを提供します。
- 通所介護（デイサービス）などのサービスがあります。

③ 入所系サービス

- 介護施設で利用者へサービスを提供します。
- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）などのサービスがあります。

① 訪問系サービス



② 通所系サービス



③ 入所系サービス



2) 介護過程

- 介護過程は介護を実施するときの考え方のプロセスです。
- 介護過程を実施する目的は、利用者一人ひとりの望む生活を実現することです。
- 介護過程では、利用者一人ひとりの介護計画が作成され、計画に沿った介護を行います。

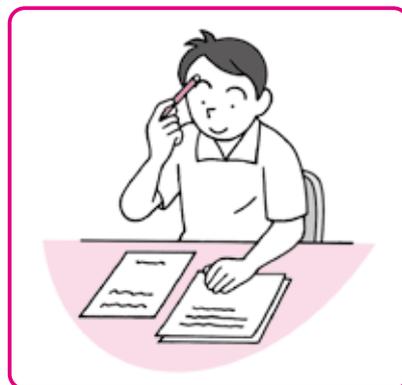
● 介護過程の基本的な流れ

① アセスメント



利用者に関する情報を集め、生活課題などについて分析します。

② 計画作成



利用者に提供する介護計画を作成します。
介護計画には、目標と具体的な支援内容を書きます。

④ 評価



介護計画の内容が利用者に合っていたか、目標は達成できたかなどを評価します。

③ 実施



利用者介護計画に基づいた介護を行います。

3

介護における安全の確保と リスクマネジメント

1 介護における安全の確保

1) 観察の重要性

- 1 観察は、利用者の状態を知るために注意深く見ることです。
- 2 介護職が観察したことは、利用者の生活の向上に活かされます。
- 3 観察したことを記録して、職員全員で共有します。

いつもと違う……
なぜだろう？



◎ 観察でわかること

- ① 利用者に関わることで知ることができる情報があります。
- ② 体温や血圧などの計測で知ることができる情報があります。

からだがあつから
体温を測ってみましょう。

からだがあつから
熱いな…。



観察で重要なことは、利用者とかかわることです。
利用者の発話や動作を観察することは、重要です。

2) 事故防止・安全対策

利用者は、高齢であつたり障害があることで、事故に合いやすいです。

〔転倒・転落防止〕

利用者が生活する場面では、移動・移乗の動作が頻繁に行われます。そのため、事故が起こりやすくなります。

- 利用者の状態をよく観察します



いつもできていたことでも、できないときがあります。

- 利用者の服装・履物が適切か確認します



スリッパは脱げやすく、滑りやすいです。ズボンの裾が長いと躓きやすくなります。

- 福祉用具を使用するときには、使用前に点検します



福祉用具が故障していると事故の原因になります。

● ^{かんきょう} ^{かくにん} 環境を確認します



^{ゆか} ^ぬ 床が濡れていると ^{すべ} 滑りやすいです。



コードは ^{つまず} ^{てんとう} 躓いて転倒しやすいです。

◎ リスクマネジメント

リスクマネジメントは、^{きけん} 危険なことを ^{よそく} 予測して、^{じこ} ^{ぼうし} 事故を防止することです。

^{きけん} 危険を ^{よそく} 予測し、^{じこ} ^{ぼうし} 事故を防止するためには、^{きろく} ^{ただ} ^{のこ} 記録を正しく残すことが ^{じゅう} 重要 ^{よう} 要です。

● リスクマネジメントの ^ぐ ^{たいれい} 具体例



① ^{くるま} ^{いじょう} ベッドから車いすへ ^{りようしゃ} ^{てんとう} 移乗するとき、利用者が転倒しそうになった。



② ^お ^{かんが} なぜ起きそうになったか考える
⇒ ^{わす} ブレーキをかけ忘れていた。
⇒ ^{きろく} ^{のこ} 記録に残す。



③ ^よ ^{ぼうたいさく} 予防対策
⇒ 次からは、^{つぎ} ^か ^{かくにん} ブレーキがかかっているか必ず確認する。
⇒ ^{じょうほう} ^{ぜんいん} ^{きょうゆう} 情報を全員で共有する。

3) 感染症と対策

◎ 感染症に関する基礎知識

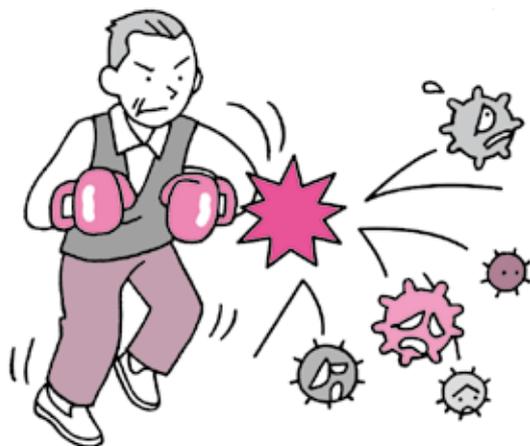
感染症は、病原体などがからだに入り、いろいろな症状を起こす病気です。

集団で生活している利用者は、感染症にかかりやすいです。

介護職一人ひとりが、感染症に対する知識を持つことが必要です。



抵抗力が弱っていると感染症にかかりやすい。



健康なときは、感染症にかかりにくい。

◎ 病原体の種類

病気の原因は、ウイルス・細菌・真菌・寄生虫などがあります。

◎ 観察の視点

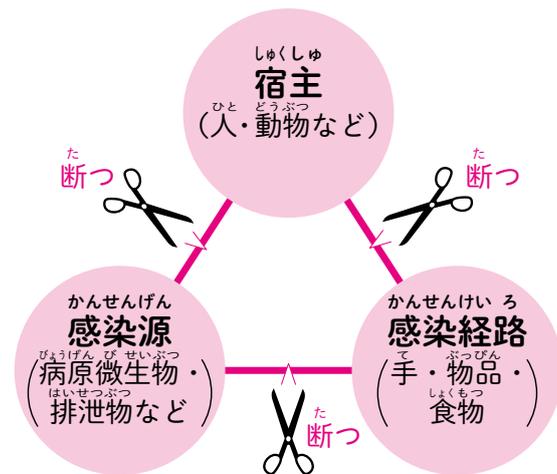
感染症対策では、利用者を観察することが重要になります。発熱・嘔吐・下痢・腹痛・発疹・顔色が悪いなどの症状がみられた場合は、医療職に報告することが重要です。

かんせんしやう ようそ たいさく げんそく
 ◎ 感染症の3要素・対策の原則

かんせんしやう ようそ かんせんげん かんせんけいろ しゆくしゆ かんせんしやう
 感染症の3要素は、感染源・感染経路・宿主です。感染症は、3つの
 ようそ
 要素がつながることがかかります。

かんせんしやうたいさく かんせんげん はいじよ かんせんけいろ しゃだん しゆくしゆ かんせん
 感染症対策は、①感染源の排除、②感染経路の遮断、③宿主（感染を
 う ひと どうぶつ かんせんしやうたいさく げんそく れんさ た き
 受ける人、動物など）です。感染症対策の原則は連鎖を断ち切ることで
 す。

かんせんしやう ようそ しゃだん げんそく
 ● 感染症の3要素・遮断の原則



かんせんたいさく きほん つぎ
 感染対策の基本として、次の3つがあります。

- ① 持ち込まない
- ② 持ち出さない
- ③ 広げない

かんせんけいろ しゆるい
 ● 感染経路の種類

<p>ひまつかんせん 飛沫感染</p> <p>インフルエンザなど</p>	<p>くうきかんせん 空気感染</p> <p>結核、麻しんなど</p>	<p>せつしよくかんせん 接触感染</p> <p>ノロウイルス、O-157 など</p>
--	---	--

● かんせんげん しゅるい 感染源の種類



けつえき 血液

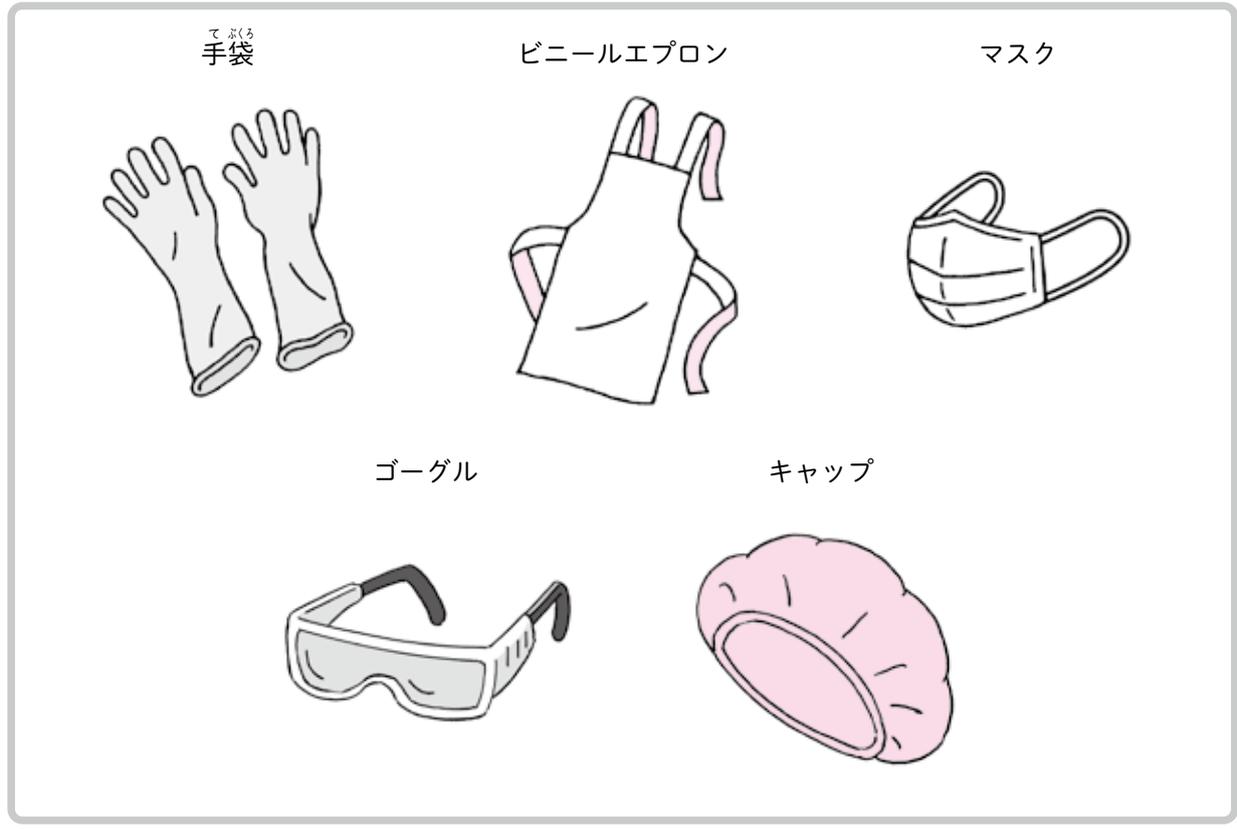
たいえき だえき はなみず 体液 (唾液・鼻水など)

はいせつぶつ おうとぶつ にょうべん 排泄物(嘔吐物・尿・便など)

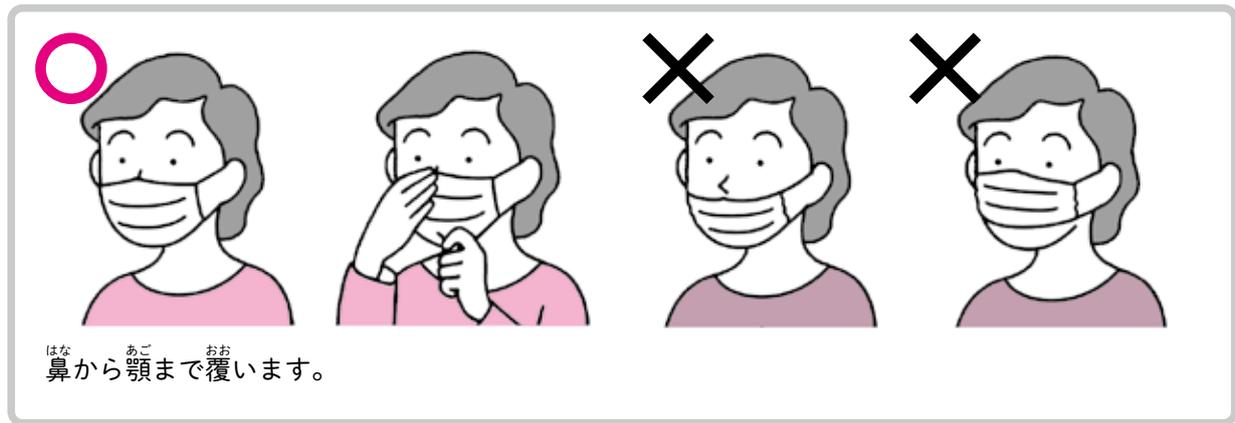
◎ ひょうじゆん よ ぼうさく 標準予防策 (スタンダード・プリコーション)

すべての患者の血液・体液・分泌物・排泄物・創傷・皮膚・粘膜などは、感染する危険性があるものとして取り扱わなければなりません。血液、体液、排泄物などは、素手で触れてはいけません。必ず手袋を使用し、介護をします。介護の後は手は洗います。

● しよう ぶつびんれい 使用する物品例

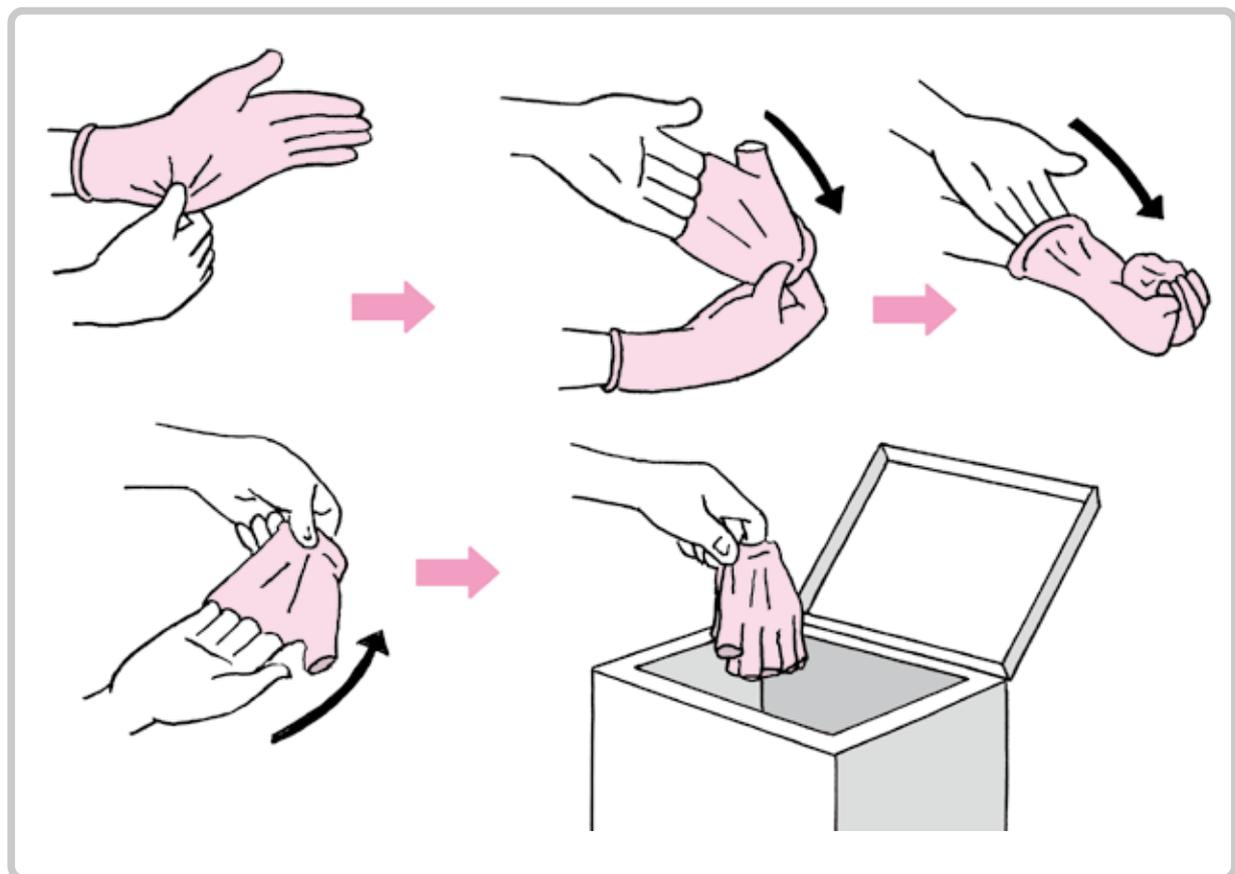


● マスクの正しい使用方法



◎ 使い捨て手袋の交換方法

- 汚れた面を内側にして捨てます。
- 決められた場所に捨てます。
- 1 ケアごとに取り替えます。



◎ 手洗いの方法と留意点

手洗いは流水と石鹼液によるもの、アルコール手指消毒液によるものがあります。

● 汚れやすい部位



汚れやすい部位は、指先・指間・手の甲・親指のつけ根・手首です。

りゅうすい せっけんえき て あら
● 流水と石鹸液による手洗い



① 手指を流水で濡らします。



② 石鹸液を適量手の平に受け取ります。



③ 手の平と手の平を擦り合わせてよく泡立て、十分に洗います。



④ 手の甲をもう片方の手の平でしっかり洗います（両手）。



⑤ 指を組んで両手の指の間をしっかりと洗います。



⑥ 親指をもう片方の手で包み、しっかりと洗います（両手）。



⑦ 指先をもう片方の手の平でしっかり洗います（両手）。



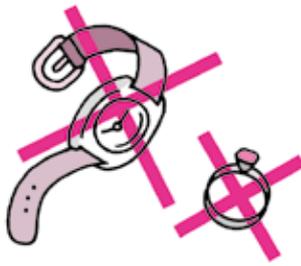
⑧ 両手首まで丁寧にしっかりと洗います。



⑨ 流水でよく濯ぎます。



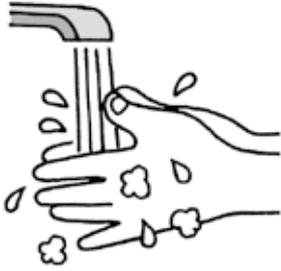
⑩ ペーパータオルで水気を拭き取り、完全に乾燥させます。



ゆびわ うでどけい つ
指輪、腕時計を付けている場合は、汚れやすいので、よく洗います。



さっしき しゅししょうどく
● 擦式アルコール手指消毒



① 目に見える汚れがあるときは、まず石鹸液で一連の手洗いを行います。



② 噴射する手指消毒液を指を曲げながら適量手に受けます。



③ 手の平と手の平を擦り合わせます。



④ 爪を含む指先、指の背をもう片方の手の平で擦ります(両手)。



⑤ 手の甲をもう片方の手の平で擦ります(両手)。



⑥ 指を組んで両手の指の間を擦ります。



⑦ 親指をもう片方の手で包み、ねじり擦ります(両手)。



⑧ 両手首まで丁寧に擦ります。



⑨ 乾くまで擦り込みます。

4) 介護職自身の健康管理

◎ 介護職の健康管理の重要性

介護職は、自分の健康の維持が必要です。
介護職自身が健康でなければ、よりよい介護
を実践することができません。



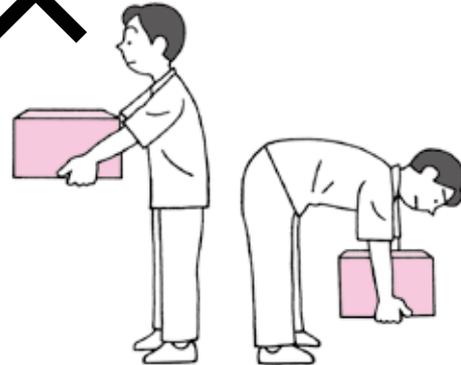
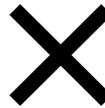
◎ 健康を維持するために必要なこと (腰痛予防)

介護職は腰痛になりやすいので注意します。腰痛は正しい知識と実践
で予防できます。

● 姿勢と腰痛



ボディメカニクスの活用は腰痛予防に
なります。

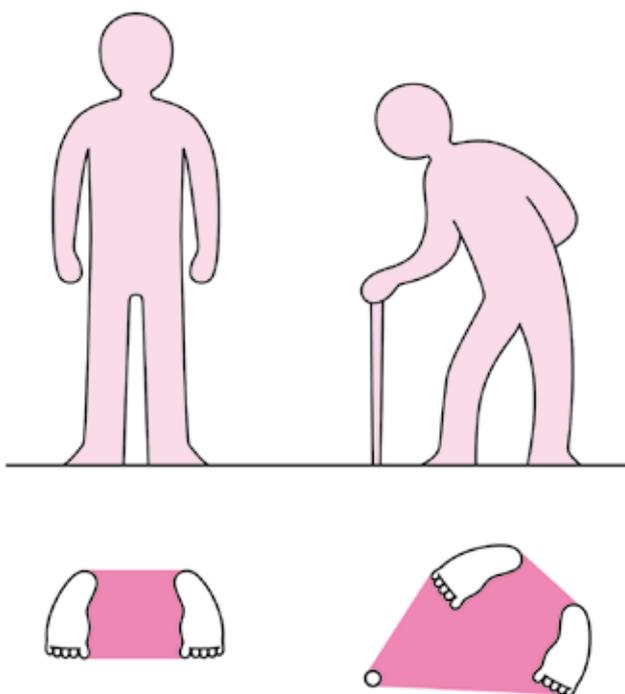


腰に負担がかかりやすくなります。

◎ ボディメカニクスの原則の活用

- 移動の介護の場面では、利用者の安全と、介護職の負担を軽減する必要があります。
- ボディメカニクスとは、骨格や筋の相互関係で起こるからだの動きのしくみのことです。ボディメカニクスの原則を活用することで、小さな力で安全に介護をすることができます。

① 支持基底面を広くとり、重心を低くします。



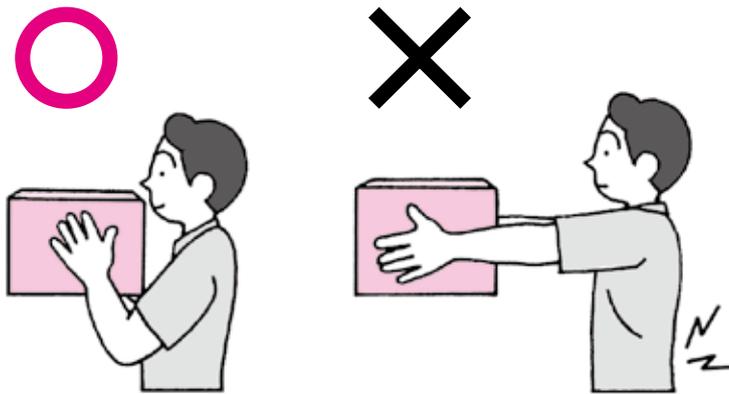
杖をつくことで支持基底面が広がり、より安定します。

解説

支持基底面

からだを支えるために床面に接している部分を結んだ範囲のことです。
両足を広げて立っているときは、両足底の外側を囲んだ面です。

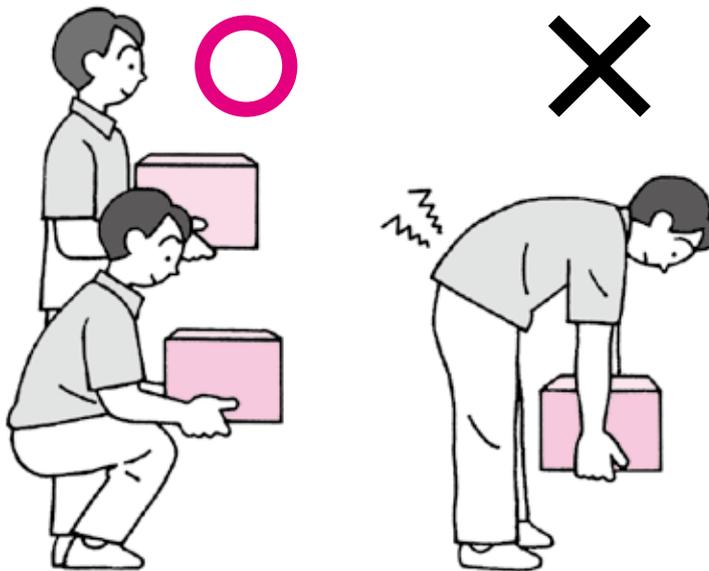
②介護をする側とされる側の重心を近づけます。



ちか
近いほうが、
ちい
小さな力で介
ご
護ができます。
す。



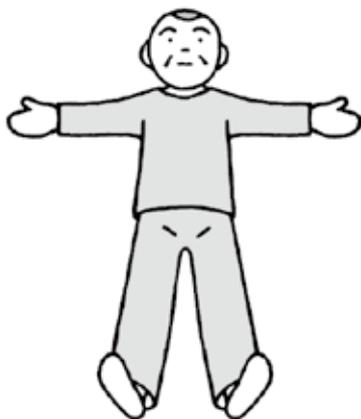
③太ももなど、より大きい筋群を利用します。



ふと
太ももや臀部など大きな
筋群を使っています。

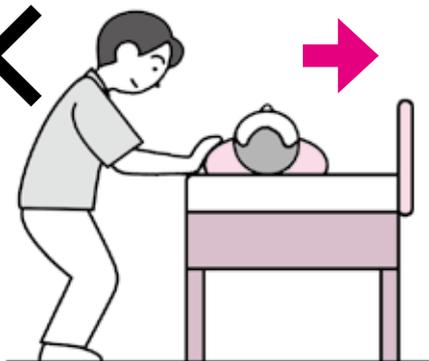
ひざ関節が伸びたままで、
腰背部の筋だけで持ち上
げています。

④利用者のからだを小さくまとめます。



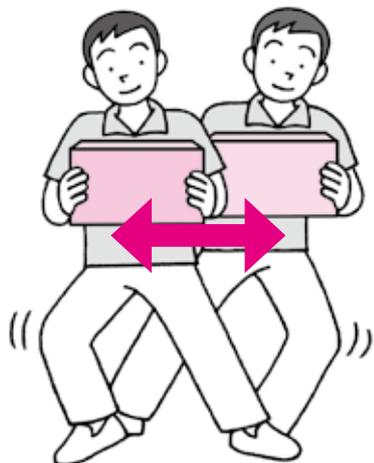
しじきていめん ちい
支持基底面が小さ
くなります。

⑤「押す」よりも、手前に「引く」ようにします。



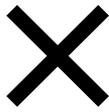
ひ
「引く」ほう
が摩擦を小さ
くできます。

⑥重心の移動はできるだけ水平に行います。



ぜんしん つか らく
全身を使うと楽
に動かせます。

⑦からだをねじらず、足先は移動する方向に向けます。



からだをねじると
こし へ の 負担 が 大き
く なる ます。



⑧この原理を利用します。



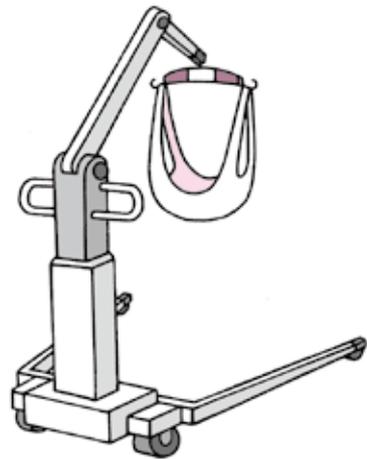
してん
支点

してん
支点をつくる
と、ちい ちから
を おお ちから
に 変える こと が
でき ます。



◎ 腰痛を予防するためのポイント

- 利用者の能力の活用：利用者の状態を確認して、利用者の力を活用します。
- 福祉用具の活用：リフトやスライディングボードなどを活用します。
- ボディメカニクスの活用
- 生活習慣の見直し：適度な運動・栄養・休息が大切です。



移動用リフト



スライディングボード

◎ 心の健康管理

介護の仕事が続けていくためには、介護職自身の心の健康を保つことが必要です。不安や心配事は、一人で抱え込まないようにしましょう。規則的な生活を送ることが、心とからだの健康に必要です。

● 心の健康を保つ方法

<p>食事時間や睡眠時間を確保します。</p>	<p>自分に合ったストレス発散方法を知ります。</p>	<p>先輩や仲間と話したり、相談します。</p>

ぼうさいたいさく
◎ 防災対策

さいがい じしん たいふう かじ ひがい う
災害とは、地震・台風・火事などにより被害を受けることをいいます。
しせつ ちいき ひ ひじょうさいがい じ れんけいたいせい せいび
施設や地域では、日ごろから非常災害時の連携体制を整備しています。
さいがい お じゅん び たいせつ
災害がいつ起きてもあわてないように準備することが大切です。

ひつよう ぶつぴん ようい
● 必要な物品を用意する



ぼうさいくんれん じっし
● 防災訓練を実施する



こころとからだのしくみ

CHAPTER 1 こころとからだのしくみの理解

CHAPTER 2 介護を必要とする人の理解

- 老化の基礎的理解
- 障害の基礎的理解
- 認知症の基礎的理解

1

こころとからだの しくみの理解

1 こころのしくみの理解

1) こころの理解

人には、自分の気持ちや考え方があります。気持ちや考え方、表現の方法は一人ひとり違います。

人の性格はこれまでの生活や教育などが関係しています。気持ちや考え方は、年齢によって変化し、感情や意欲となって表れます。

介護職は、利用者の気持ちを理解する必要があります。

● 感情



喜ぶ



怒る

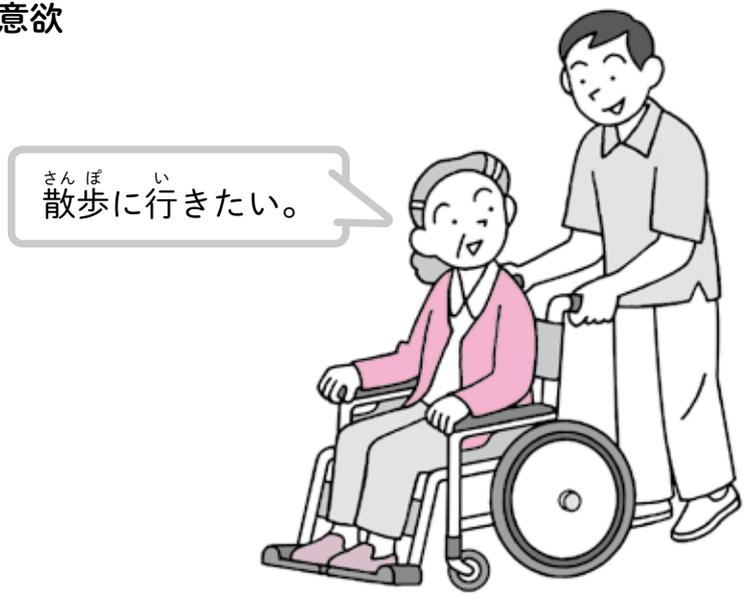
かな
哀しむたの
楽しむ

こころの変化は表情や
態度に表れます。

(意欲)

意欲は、自分から進んで何かをしようと思う気持ちです。介護職は、利用者が意欲を持って生活できるように支援します。

● **意欲**



(ストレス)

ストレスは、心身に生じる緊張状態をいいます。ストレスの原因は、騒音や温度などの物理的なもの、疲労、睡眠不足、空腹などの身体的なもの、不安、恐怖、興奮、人間関係などの精神・社会的なものがあります。

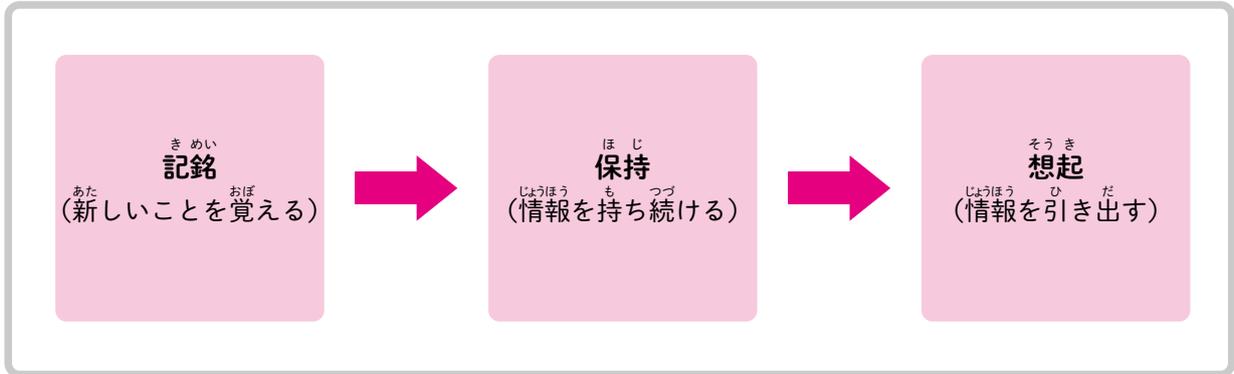
● **ストレスの原因**



きおく
(記憶)

きおくは、ものごとをわすれずにおぼえていることをいいます。

● きおく
記憶のプロセス



● きおく しゅるい
記憶の種類

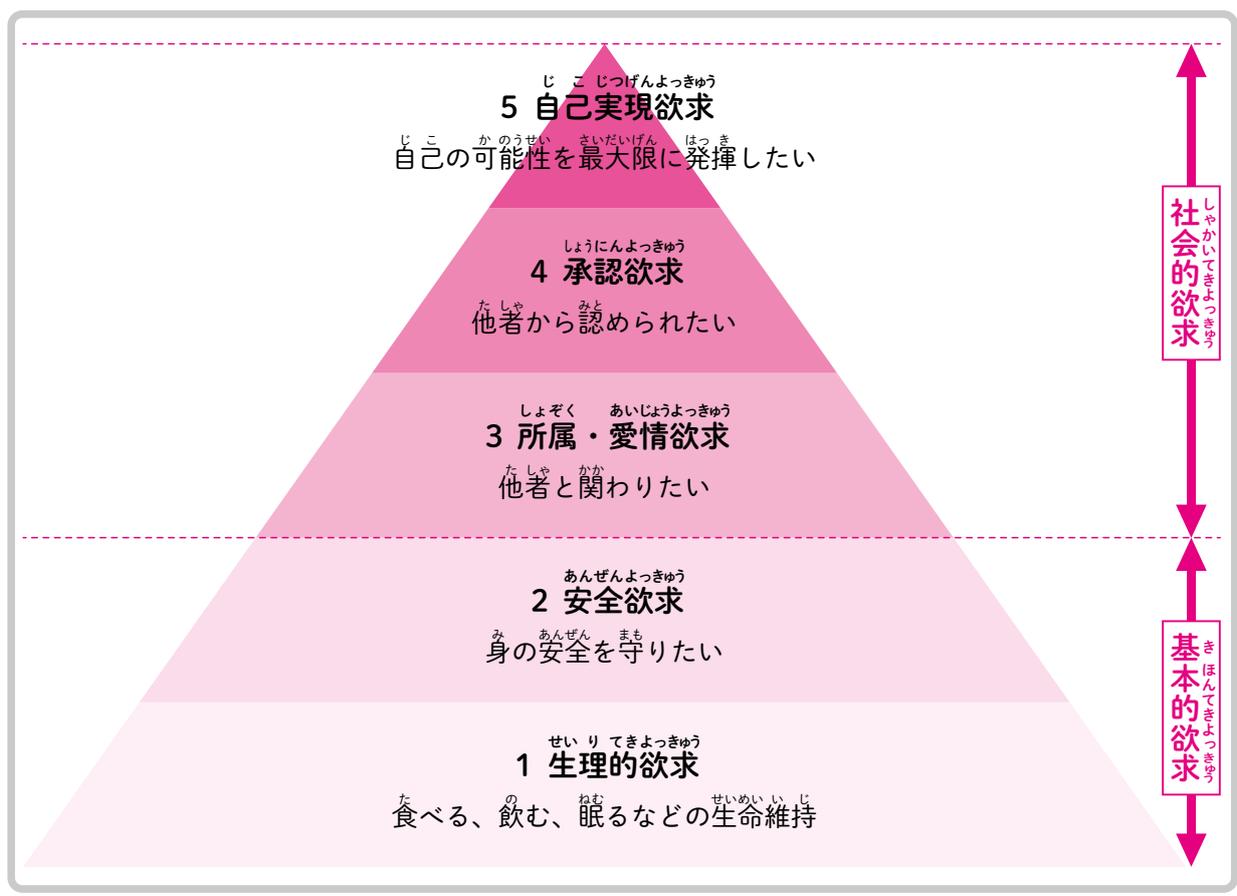
<p>たん き きおく 短期記憶 いちじてき きおく 一時的な記憶</p>	エピソード記憶	たいけん おも で かん きおく 体験や思い出に関する記憶
<p>ちよう き きおく 長期記憶 ちようきかん ほじ きおく 長期間保持される記憶</p>	い み きおく 意味記憶	ちしき かん きおく 知識に関する記憶
	ぷらい מיんぐ きおく プライミング記憶	い しき おぼ きおく 意識せずに覚えている記憶
	て つづ きおく 手続き記憶	からだ おぼ きおく からだで覚えている記憶

よつきゅう (欲求)

なに おも じょうたい
何かをほしいと思う状態をいいます。

しんり がくしゃ
心理学者のマズロー (Maslow, A. H.) は、人間の欲求は、5つの階
そう かんが
層からなると考えました (マズローの欲求階層説)。

● マズローの欲求階層説



2 からだのしくみの理解^{り かい}

1) 生命維持・恒常のしくみ (体温・呼吸・脈拍・血圧など)

◎ ホメオスタシス (homeostasis: 恒常性^{こうじょうせい})

ホメオスタシスとは、環境が変化しても、からだの状態を一定に保とうとする生体システムのことをいいます。

例えば、暑くなって体温が上昇したときに、汗をかいて体熱を放出させて、通常に戻そうとする働きです。

● ホメオスタシスの働き^{はたら}



◎ バイタルサイン

バイタルサインとは、体温、呼吸、脈拍、血圧など、生きていることを示すものです。健康状態やからだの変化を示す目安となります。

① 体温^{たいおん}

- 体温には、1日のリズムがあり、日中は高く、睡眠をとる夜に低くなります。
- 個人差が大きいため、平熱は人によって違います。

● たいおんそくてい ばしょ りゅういてん
体温測定^{たいおんそくてい}の場所^{ばしょ}と留意点^{りゅういてん}

えきか
腋窩^{えきか}



たいおんけい せんたん
体温計^{たいおんけい}の先端^{せんたん}を、
えきか
腋窩^{えきか}にあてます。

そくていちゆう うで
測定中^{そくていちゆう}は、腕^{うで}を
しっかりと閉^とじます。

まひ ばあい
麻痺^{まひ}がある場合は
まひ
麻痺^{まひ}のないほうで
はか
測^{はか}ります。



た
その他^た



ひたい みみ そくてい たいおんけい
額^{ひたい}や耳^{みみ}で測定^{そくてい}できる体温計^{たいおんけい}もあります。

②呼吸

- 体内に酸素を取り込み、二酸化炭素を排出することです。
- 呼吸は、規則的に無意識に行われています。
- 呼吸数は、年齢や活動状況、精神状態、体調や病気の有無などの要因によって変化します。
- 呼吸困難が強い場合は、唇や爪の色が青紫になります。この状態をチアノーゼといいます。

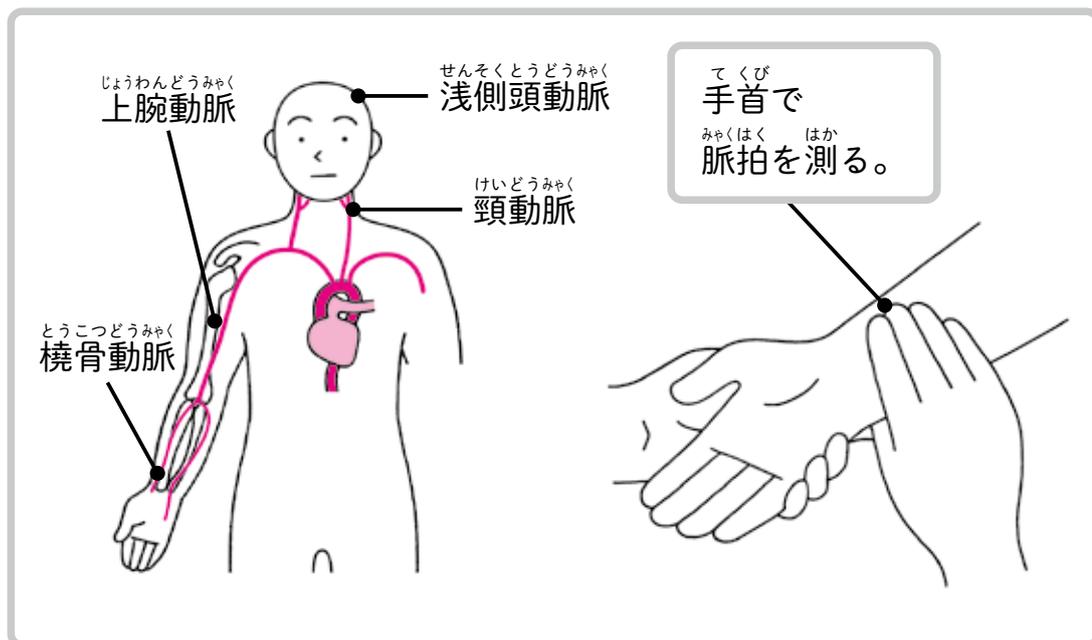


呼吸が苦しくないか、痰が絡んでいないか、音がしないかを確認します。

③ 脈拍

- 脈拍は、心臓の拍動が動脈に伝わってきたものです。
- 一般的に年齢が低いほど脈拍数は多く、高齢になると少なくなります。
- 脈拍数は、年齢や活動状況、精神状態、体調や病気の有無などの要因によって変化します。
- 脈拍は、数、リズム、強弱を確認します。

● 脈拍を測定できる主な部位

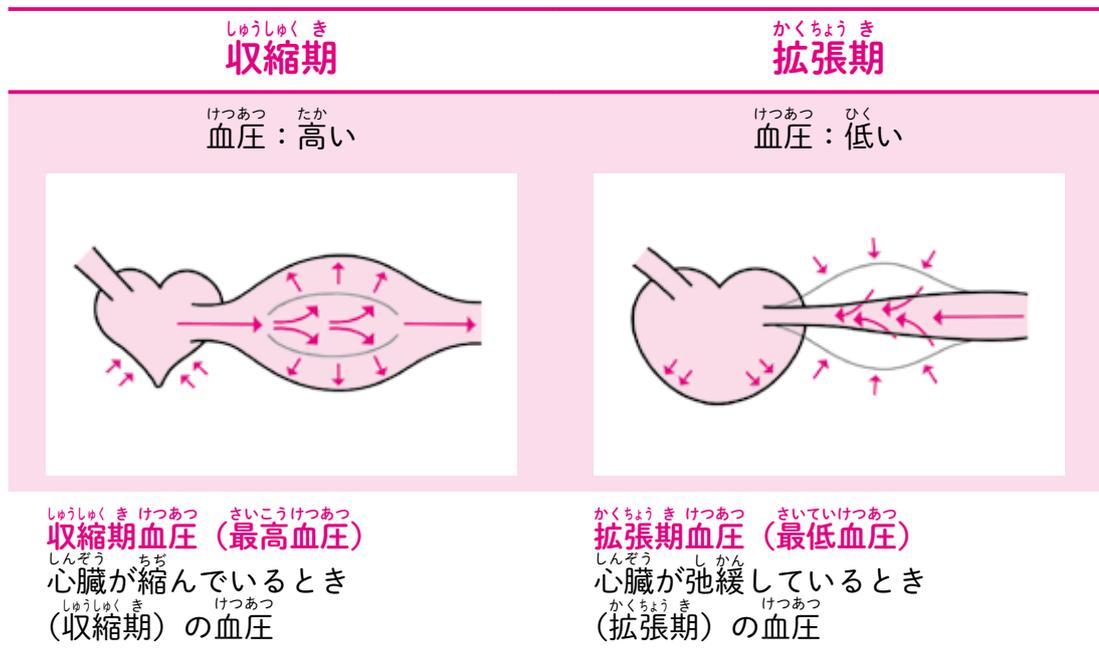


脈拍は、側頭部、首、肘のほか、手首の内側、足の付け根、足の甲などで触れることができます。

④ ^{けつあつ} 血圧

- ^{けつあつ} 血圧は、^{しんぞう} 心臓から送り出される ^{けつえき} 血液が ^{けつかん} 血管（^{どうみやく} 動脈）を ^お 押す力をいいます。
- ^{にち} 1日の中でも ^{なか} 血圧は常に ^{けつあつ} 変動しています。
- ^{けつあつ} 血圧は、^{しせい} 姿勢、^{かつどうじょうきょう} 活動状況、^{せいしんじょうきょう} 精神状況、^{びょうき} 病気の有無などの ^{よういん} 要因により ^{へん} 変化します。
- ^{こうけつあつ} 高血圧が続くと、^{のうけつかんしつかん} 脳血管疾患や ^{しんしつかん} 心疾患などになる ^{かのうせい} 可能性が高くなります。

● ^{しんぞう} 心臓の状態と ^{けつあつ} 血圧の関係



● ^{けつあつ たか} 血圧が高くなる時



こうぶん 興奮したとき



すいみん ぶそく 睡眠不足



はいべん 排便などいきんでいるとき



きんちよう 緊張しているとき



きゅうげき おんどへんか 急激な温度変化

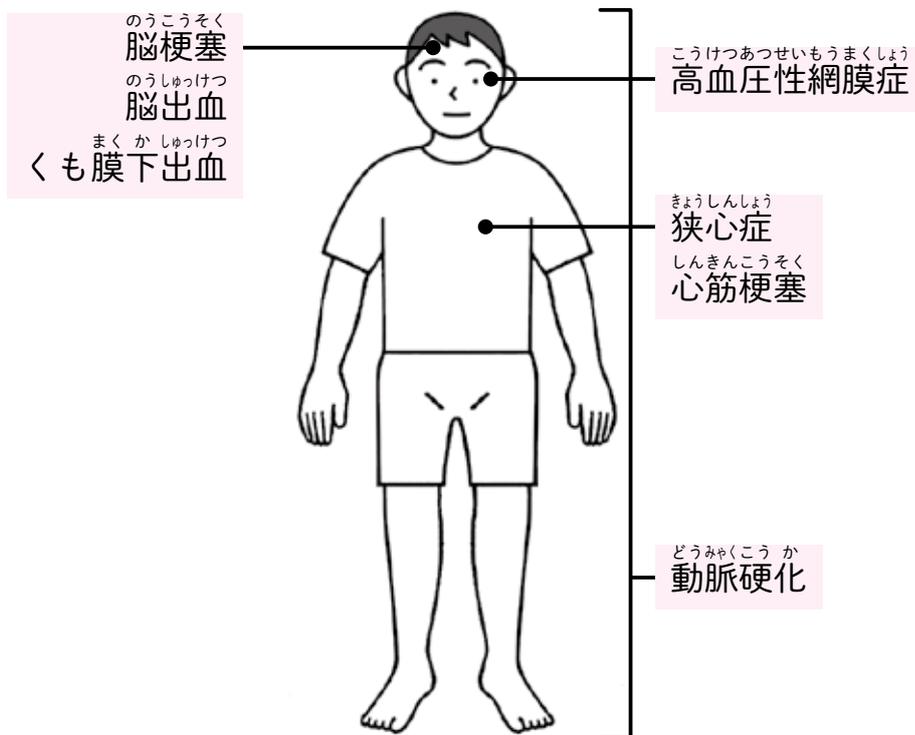


きゅうげき うんどう 急激な運動



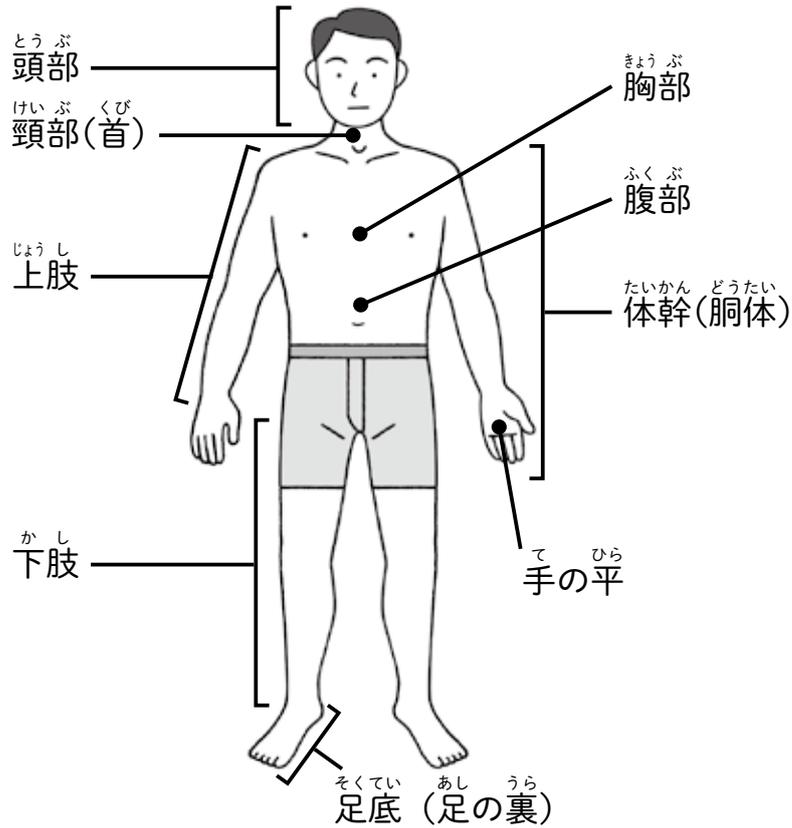
にようべんい 尿(便)意をこらえているとき

● ^{こうけつあつ ひ お びようき} 高血圧が引き起こす病気



2) からだの基本構造 きほんこうぞう

- からだは、とうぶ 頭部と けいぶくび 頸部 (首)、たいかんどうたい 体幹 (胴体)、じょうしりょううで 上肢 (両腕)・かしりょうあし 下肢 (両脚) に分けることができます。



〔神経系〕

神経系は、大きく中枢神経と末梢神経に分けられます。

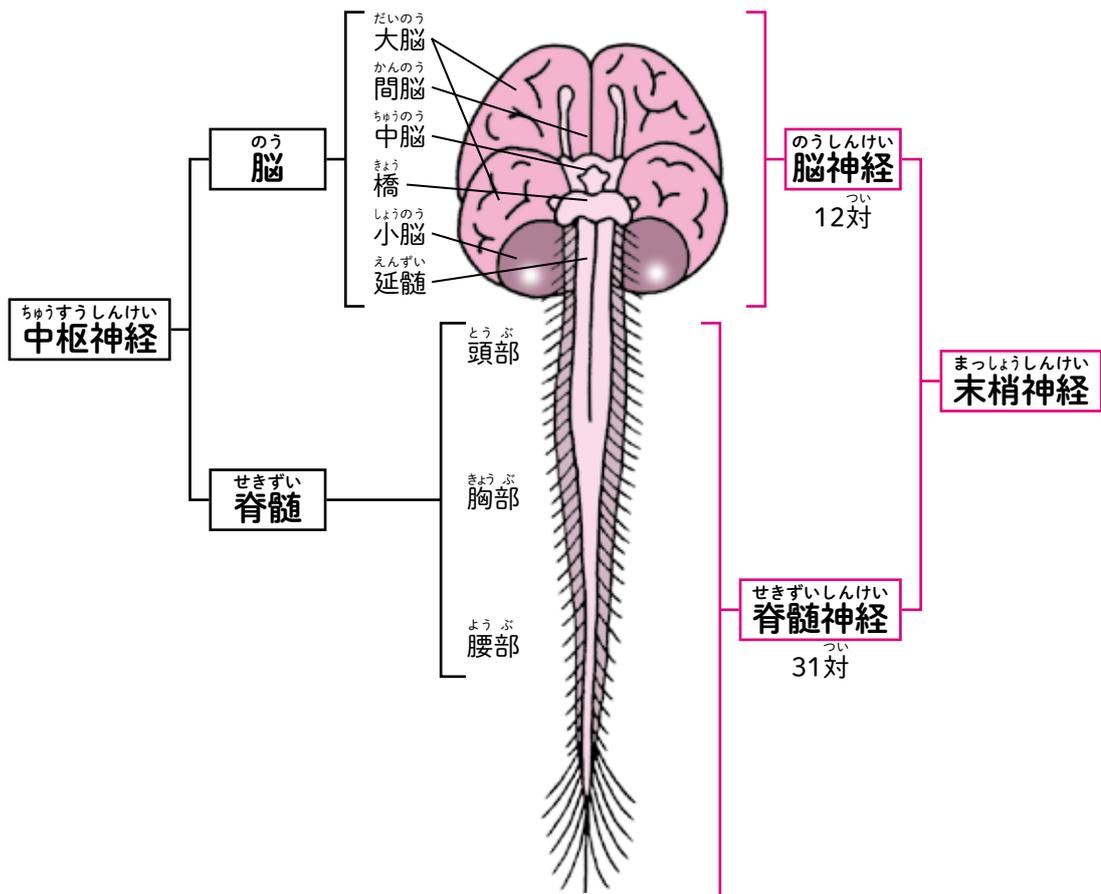
◎ 中枢神経 (脳・脊髄)

- 脳は、全身から情報を集め、分析・判断を行い、全身へ生きるための指令を伝えます。
- 脊髄は、全身から脳、脳から全身への情報を伝えます。

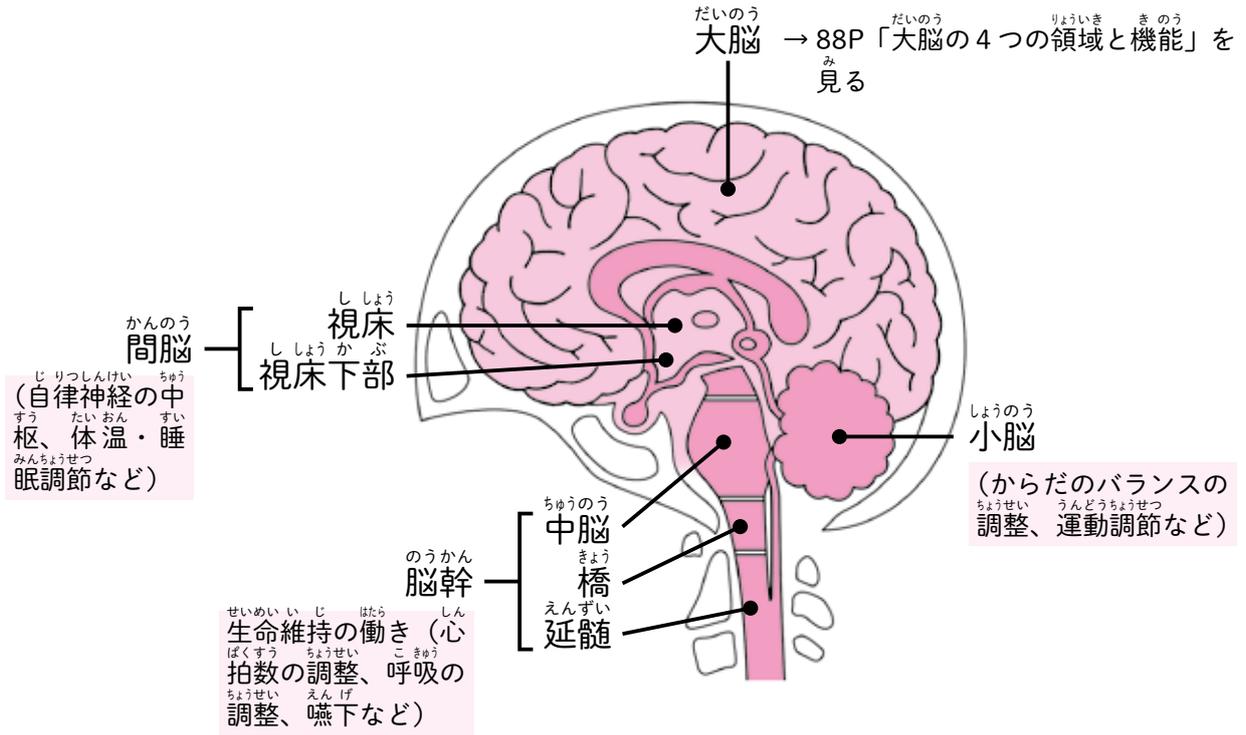
◎ 末梢神経 (脳神経・脊髄神経)

- 中枢神経と全身の器官との情報伝達を行います。

● 神経の分布



● ^{のう} ^{ぶい} ^{おも} ^{はたら}
脳の部位と主な働き



◎ 自律神経

- 自律神経は、内臓の働きを無意識に調整している神経で、交感神経と副交感神経に分類されます。
- 交感神経は、活動しているときや不安、怒り、ストレスなどを感じているときなど緊張時に働く神経です。
- 副交感神経は、睡眠時や休息時など、リラックスしているときに働く神経です。

● 自律神経（交感神経と副交感神経）の働き

交感神経 (活動)		副交感神経 (休息)
脈拍が速くなる	心臓	脈拍が遅くなる
収縮する	末梢血管	拡張する
上昇する	血圧	低下する
拡大する	瞳孔	縮小する
運動を抑制する	腸管	運動を亢進する
気管支が緩む	気道	気管支が収縮する
亢進する	発汗	低下する

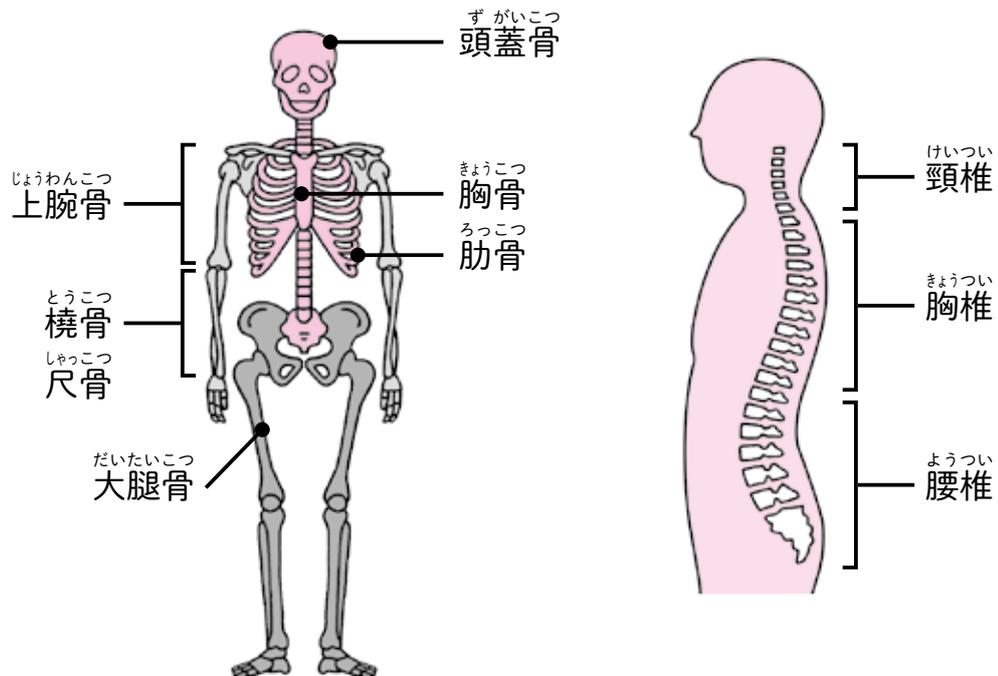


自律神経は、内臓の働きなどを調整しています。
自律神経が乱れると、こころやからだにさまざまな影響が出ます。

こっかくけい 〔骨格系〕

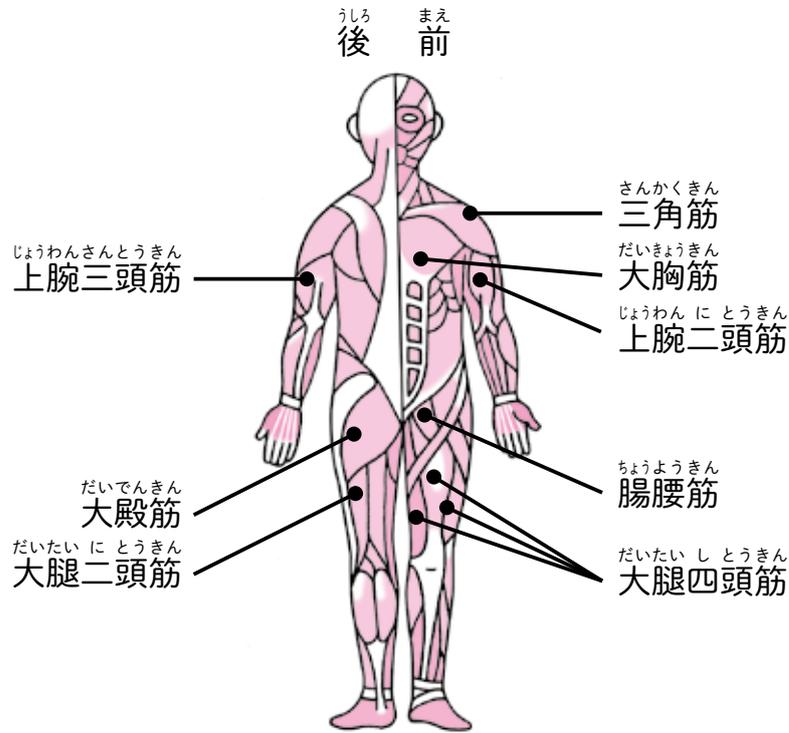
- 全身には、大小の骨があり、それらすべてが組み合わさって骨格を形成します。
- 人間の脊柱は、生理的にS字状に曲がっています。
- 骨の主な働き
 - ①からだの支柱的役割
 - ②運動器としての役割
 - ③臓器の保護
 - ④カルシウムの貯蔵
 - ⑤造血作用

● じんたい こっかくず 人体の骨格図



筋系

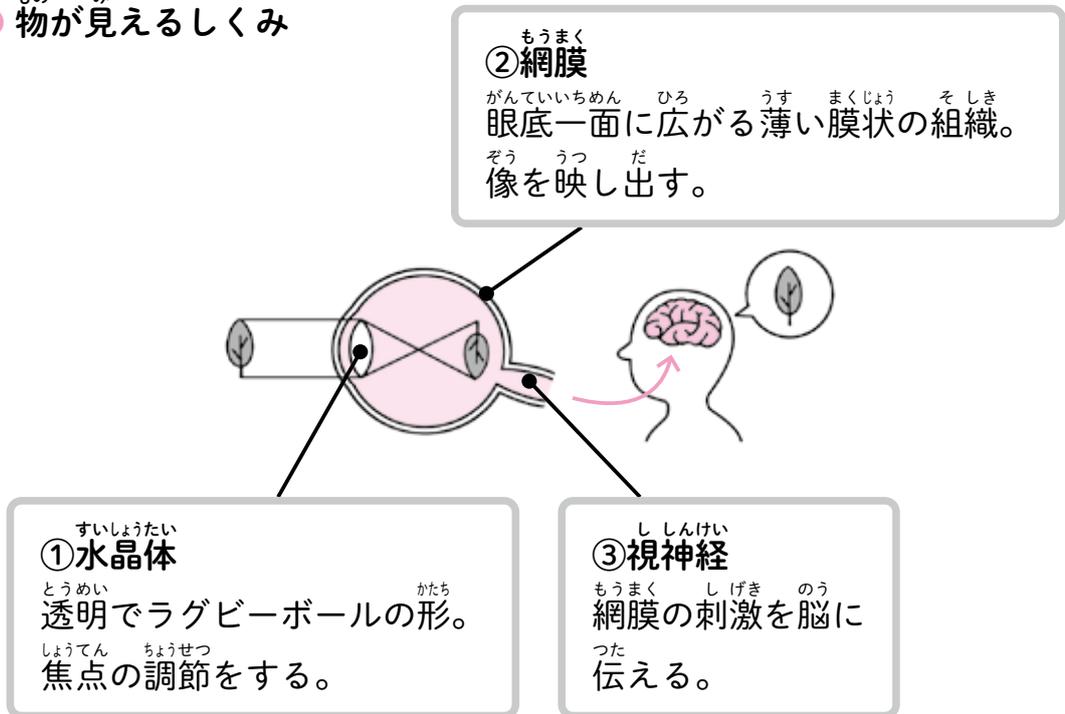
- 姿勢の保持・運動や内臓の形成に関わります。



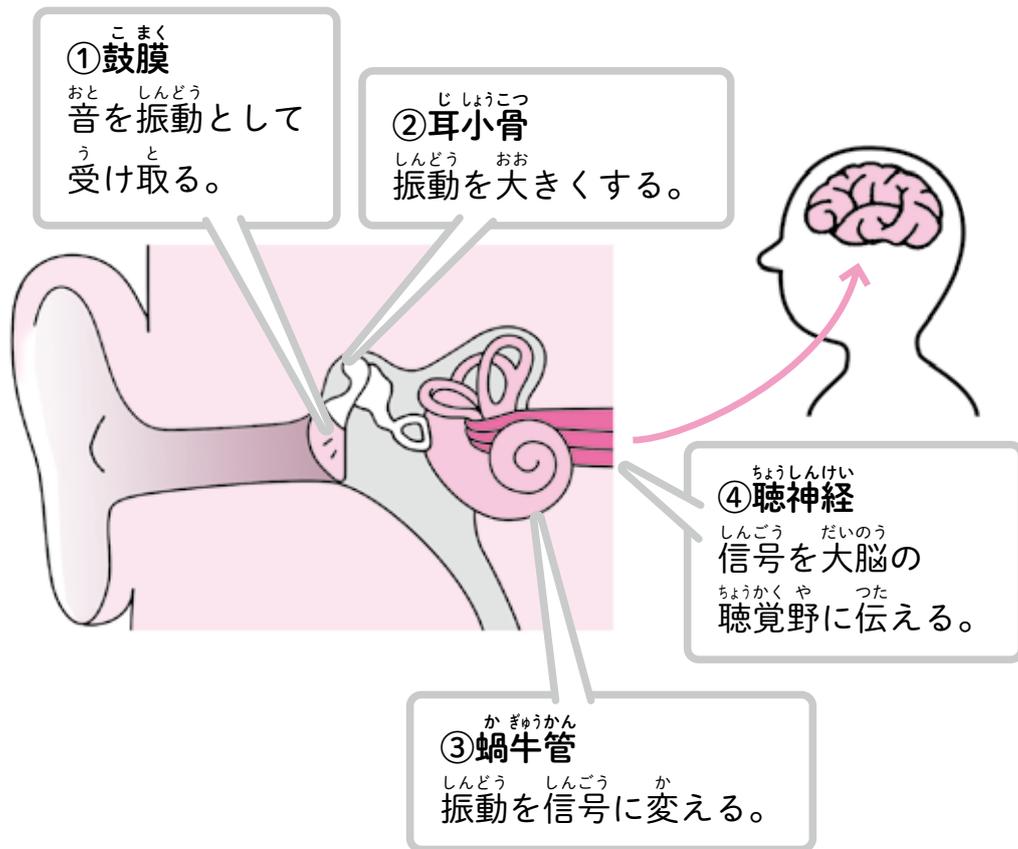
感覚器系

- 物を見る（視覚）、聞く（聴覚）、臭いを感じる（嗅覚）、味を感じる（味覚）、さわった物を感じる（触覚）は、感覚器官で各刺激を受け、感覚神経を通じて脳に伝えます。

● 物が見えるしくみ



● おと き
音が聞こえるしくみ

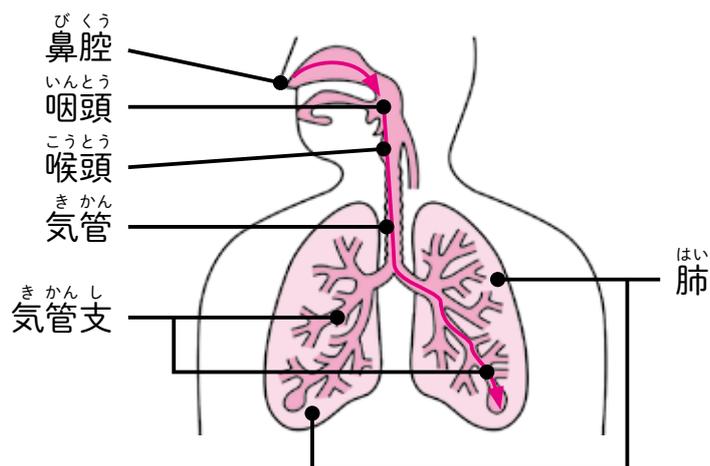


〔呼吸器系〕

気道から入った空気は、肺で酸素を受け取り二酸化炭素を気道から排出します。

鼻から肺までの空気の通り道が気道です。

● 呼吸に関する器官



◎ 咳・痰

- 細菌やハウスダストなどの異物が気道に入り込むと、咳や痰として体外に排出しようとしています。



咳が長引く、痰の色の変化などは、異常のサインです。

【循環器系】

- 酸素や栄養素、老廃物などを血液やリンパの流れにのせて、全身へ運搬し循環させる働きをします。

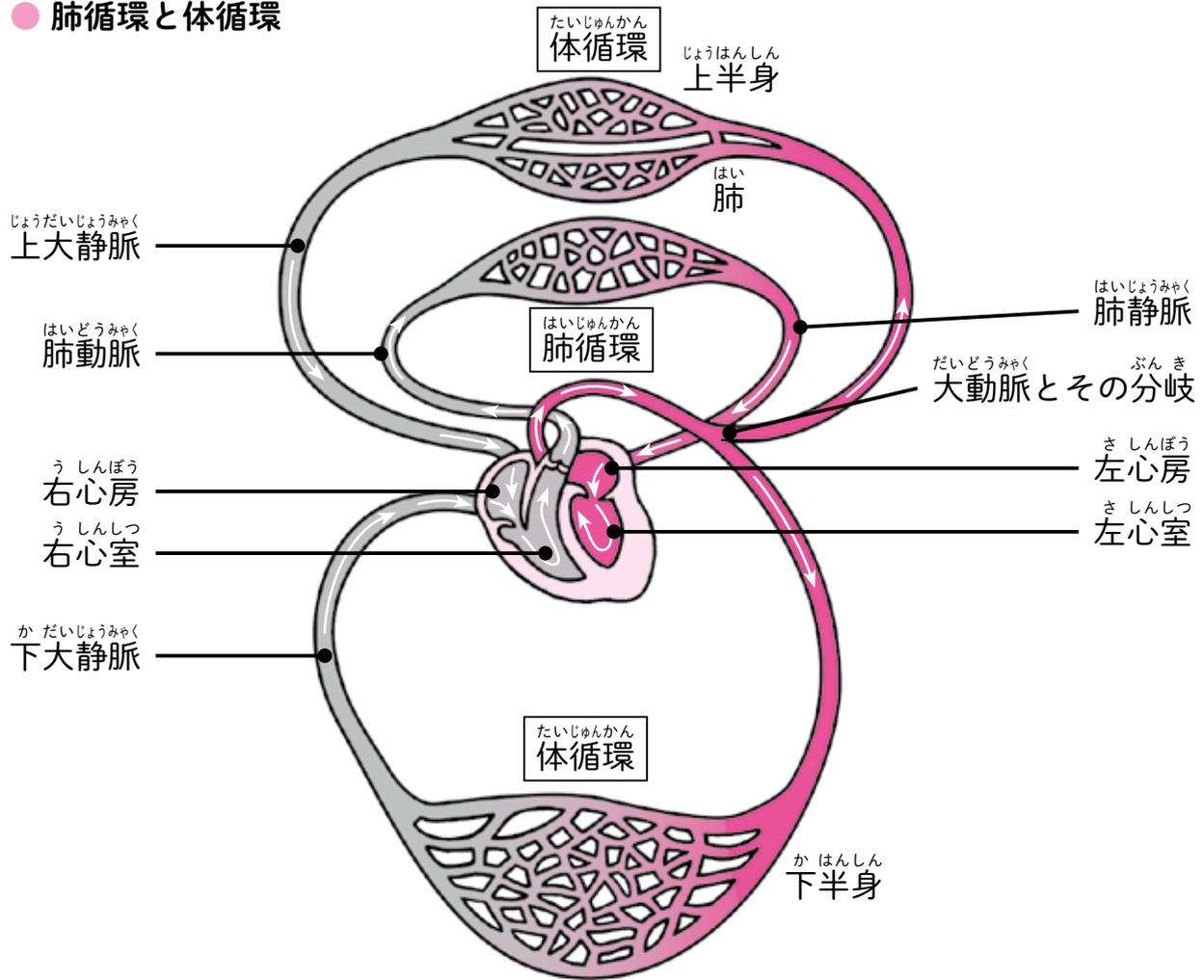
◎ 心臓

- 心臓は、4つの部屋に分かれています。
- 拡張と収縮を繰り返し、ポンプのように血液を押し出しています。

◎ 血管と血液

- 動脈は、心臓から全身に向けて酸素を多く含んだ血液を運ぶ血管です。
- 静脈は、二酸化炭素や老廃物を多く含んだ血液をからだの全体から回収し、心臓や肺に戻します。
- 毛細血管は、動脈から静脈に移る部分の細い血管です。

● はいじゆんかん たいじゆんかん
肺循環と体循環



◎ たいじゆんかん はいじゆんかん
体循環と肺循環

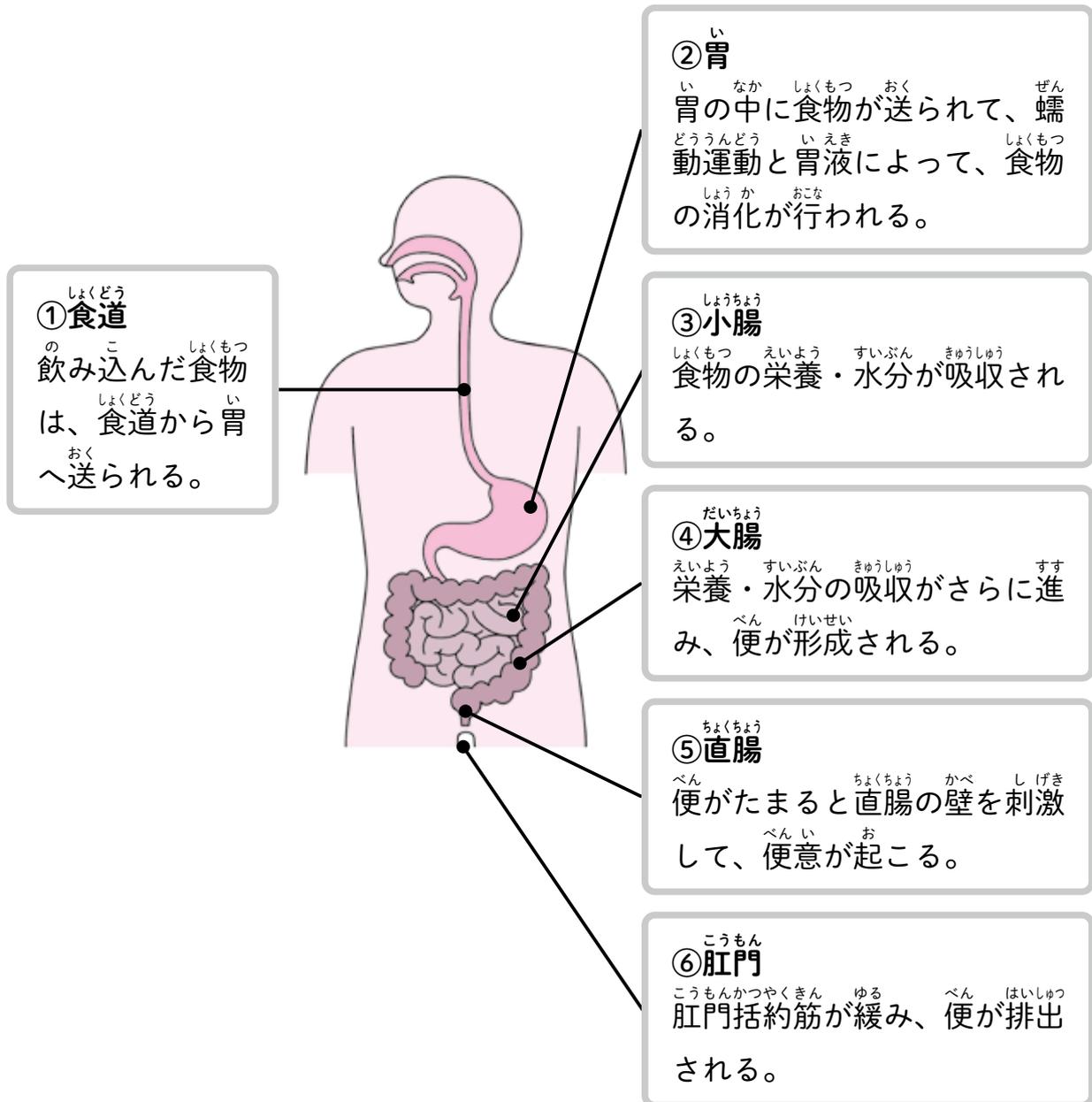
どうみやく どうみやくけつ じょうみやく じょうみやくけつ なが じゆんかん
動脈には動脈血が、静脈には静脈血が流れ、からだを循環します。こ
れをたいじゆんかん
れを体循環といいます。

けつえき しんぞう はい へ しんぞう もど じゆんかん はいじゆんかん しんぞう
血液が心臓から肺を経て心臓へ戻る循環を肺循環といいます。心臓の
うしんしつ じょうみやくけつ はいどうみやく とお はい いた さんそ と い にさんかたん
右心室から静脈血が肺動脈を通過して肺に至り、酸素を取り入れ二酸化炭
そ だ こうかん おこな どうみやくけつ はいじょうみやく へ さしんぼう もど
素を出すガス交換が行われて動脈血となり、肺静脈を経て左心房に戻り
ます。

【消化器系】

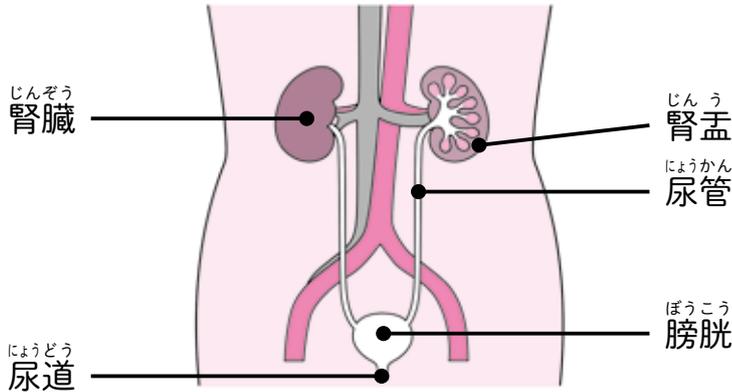
- 口腔から肛門に至るまでの消化管（食道・胃・小腸・大腸）及び消化酵素を分泌する臓器です。
- 食物の消化・吸収を行い、必要な栄養を取り入れ、消化・吸収した後の残りを便として排出する働きをします。

● 食物の流れと各器官の働き



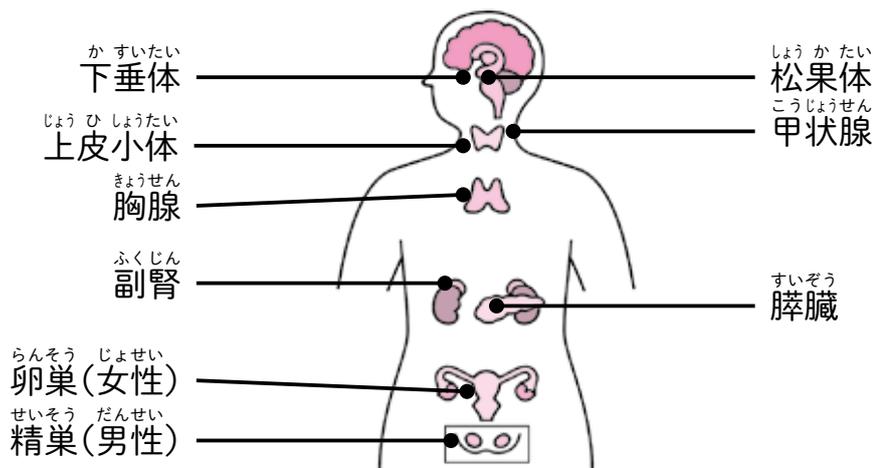
ひょうきけい
〔泌尿器系〕

- 体内の老廃物を尿として体外に排出する働きをします。
- 尿は、腎臓で生成され、尿管を通して膀胱へと運ばれ、一時的にためられた後に尿道を経由して体外に排出されます。



ないぶんびつけい
〔内分泌系〕

- からだのさまざまな働きを調節するホルモンを分泌する腺をもつ器官です。



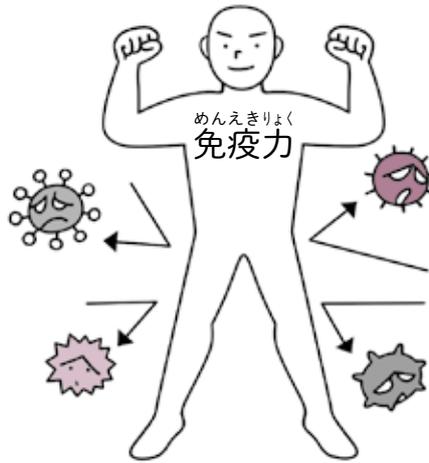
免疫系

- 免疫は、外部環境に存在するさまざまな細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入したときに、抵抗してからだを守る反応の事です。
- 生活習慣やこころの状態が免疫力を高めたり、低下させたりします。

● 免疫力を高める生活習慣やこころの状態

免疫力を高めること

- 適度な運動
- よく笑うこと
- からだを温めること
- バランスのよい食事



免疫力を低下させること

- 加齢
- 睡眠不足
- 疲労
- 激しい運動
- 精神的ストレス

3) 休息・睡眠に関するからだのしくみ

1. 休息・睡眠の必要性

- 休息は、活動をやめて心身をゆっくりと休めることです。
- 適切な休息は、疲労の回復や快活な生活の基本になります。
- 睡眠は、脳を定期的に休ませます。心身の健康に必要なものです。

● 質のよい睡眠で得られる効果



2. 睡眠のしくみ

- 人には、1日周期の体内時計が備わっています。
- 体内時計は、朝に光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

3. 睡眠のサイクル

- 睡眠は、ノンレム睡眠（深い眠り）と、レム睡眠（浅い眠り）を眠っている間に繰り返しています。
- ノンレム睡眠のときは、脳は休んだ状態です。レム睡眠のときは、脳は覚醒時に近い状態です。夢は、レム睡眠時にみるといわれています。

● ノンレム睡眠（深い眠り）



- ・脳は寝ている。
- ・夢を覚えていない。

● レム睡眠（浅い眠り）



- ・脳は寝ていない。
- ・夢を見る。

4. 高齢者の睡眠の特徴

- 睡眠時間は短くなります。
- ノンレム睡眠（深い眠り）の時間が減ります。そのため、尿意やちょっとした物音などで、何度も目が覚めてしまいます。

2

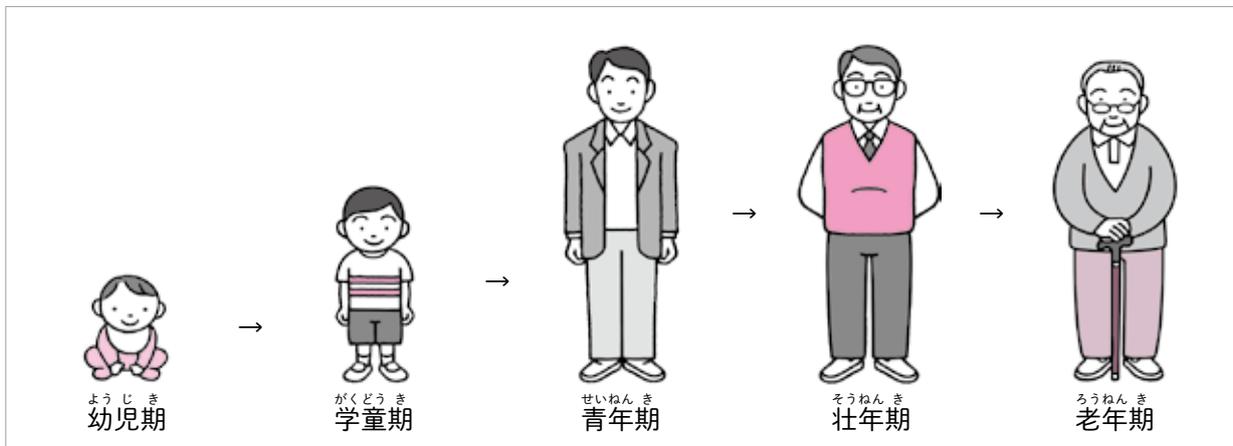
介護を必要とする人の理解

1 老化の基礎的理解

1) 老化による心身の変化の理解

1. 老化とは

人は歳をとると心身の機能が低下していきます。これを老化といいます。老化はすべての人に起こります。



(老化の特徴)

- 個人差があります。
- 病気にかかりやすくなります。
- 生活習慣の影響を受けます。

2. 老化によるこころの変化

こころの変化は、高齢者の生きてきた歴史、時代背景、生活環境などの影響を受けることから、個人差があります。そのため、一人ひとり違うことを理解して、介護をしなければなりません。

(こころの変化)

• 不安感・焦燥感

今までできていたことが、できなくなるなどが原因で起こります。

• 喪失感・無力感

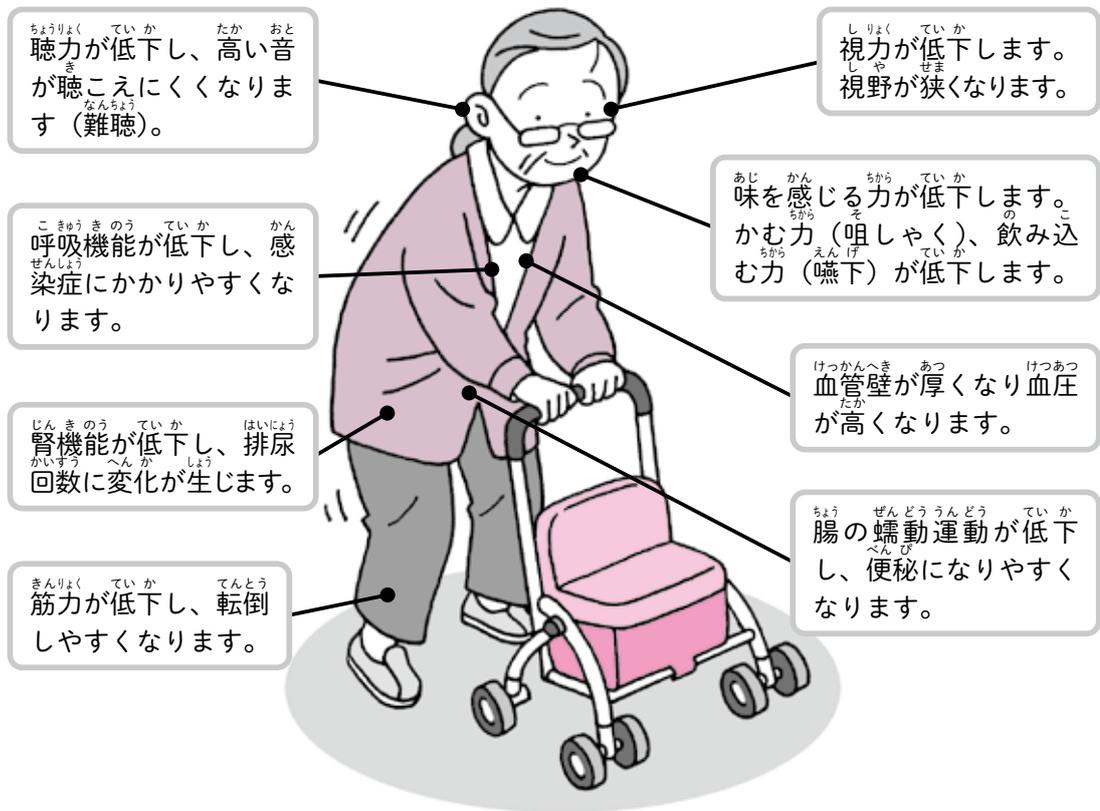
夫や妻、親族や友人との死別や役割の変化などが原因で起こります。

こころの変化により、うつ病になりやすくなります。



3. 老化によるからだの変化

老化により、外観や身体内部に変化がみられます。



一人で多くの病気を持ち、慢性的で、合併症を起こしやすくなります。

2) 高齢者に多い症状と病気の特徴

高齢者に多い症状として、脱水、発熱、便秘、浮腫（むくみ）、不眠、廃用症候群、褥瘡（床ずれ）などがあります。

→廃用症候群、褥瘡（床ずれ）は、生活支援技術1 移動の介護 126p～127p を見る。

◎ 高齢者の病気の特徴

- 多くの病気を持っています。
- 症状は個人差が大きいです。
- 病気になりやすく、慢性化しやすいです。
- 症状が出にくいです（症状の非定型性）。

3) 高齢者に多い症状

脱水

体内の水分量が、正常な量より低下した状態です。

原因：下痢、嘔吐、発熱、発汗、水分摂取量の低下など。

症状：唇・口腔内・皮膚の乾燥、排尿回数や尿量の減少、血圧が低くなり脈が速くなる、体温が上昇するなど。

介護のポイント

- ・水分補給を行います。
- ・特に入浴の前後、運動するときには水分補給を行います。
- ・室内の温度管理を行います。
- ・重度の脱水は、死亡する危険があるので、医療機関を受診してもらいます。



◎ 水分量のバランス

食事や飲料水を口から取り入れ、汗や尿などで出ていく水分とのバランスを保つことが、健康的な生活の維持につながります。

はつねつ 発熱

たいおん へいじょうじ たか じょうたい
体温が平常時より高い状態です。

たいおんちょうせつ だいのう ししょうかぶ おこな
体温調節は、大脳の視床下部で行われています。

げんいん かんせんしやう えんしやう だつすい
原因：感染症、炎症、脱水など。

しやうじやう ねつ たか かお あか げんき しょくよく
症状：熱が高い、顔が赤い、元気がない、食欲がないなど。

かいご 介護のポイント

- たいおんそくてい おこ
体温測定を行います。
- すいぶん ほきゆう おこ
水分補給を行います。
- こうれいしや はつねつじ しやうじやう わ
高齢者では、発熱時の症状が分かりにくいときがあるので、よく観察します。



べんぴ 便秘

だいぢやう なが きかん べん じやうたい つうじやう た
大腸に長い期間、便がたまっている状態です。通常は食べたものは24～72時間程度で便となって排出されます。

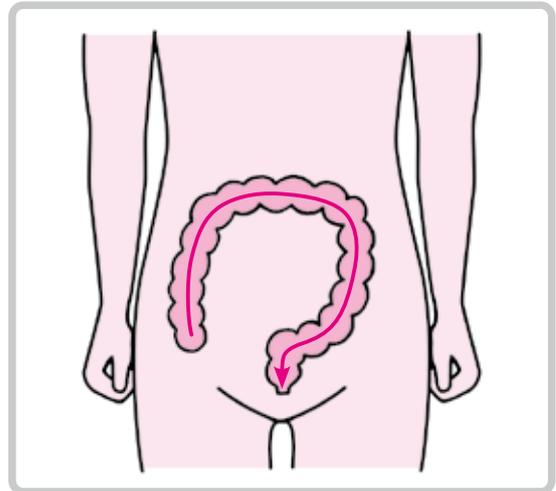
げんいん ちやう きのうていか きんりよくていか べんい がまん
原因：腸の機能低下や筋力低下、便意を我慢することなど。

しやうじやう しょくよくふしん ふくつう ほけ
症状：食欲不振、腹痛、吐き気など。

かいご 介護のポイント

- しょくもつせんい と てきど
食物繊維を摂ることや、適度な運動を行ってもらいます。
- しょくご べんざ すわ しゅうかん
食後に便座に座る習慣ができるよう支援します。
- りやうしや ちやう そうこう そ
利用者の腸の走行に沿ったマッサージを行います。

● ちやう そうこう そ 腸の走行に沿ったマッサージ



ふしゆ 浮腫 (むくみ)

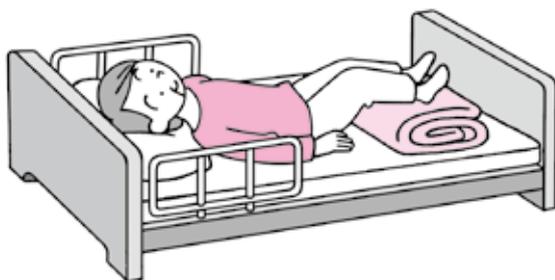
臓器の機能低下や筋力低下などにより、血液の循環が悪くなり、不要な体液がからだに溜まる状態です。麻痺がある人は患側に起こりやすくなります。

原因：下肢筋力の低下、心臓や腎臓の機能低下、高齢者の低栄養、長時間の座位保持など。

症状：体重の増加など。

介護のポイント

- ・浮腫の部位や程度を観察します。
- ・利用者に適度な運動をしてもらいます。
- ・利用者の下肢を高くします。



そうようかん 搔痒感 (かゆみ)

皮膚に痒みが生じた状態です。

原因：老化による皮膚の乾燥や温度・湿度の変化、衣類の種類によるものなど。

症状：発赤、発疹、イライラ感など。

介護のポイント

- ・痒みの程度と範囲を観察します。
- ・利用者の皮膚の保湿を行います。
- ・感染する場合もあるため、医療職と連携します。

ふみん 不眠

ねむ 眠った気がしない、寝つきが悪い、途中で目が覚めるなど、睡眠が十分でない状態です。

げんいん 原因：日中の生活習慣やこころの動きなど。

しょうじょう 症状：イライラ感、疲労感、倦怠感など。

かいご 介護のポイント

りようしゃ 利用者
せいかつ 生活
ととの リズムを整えます。

きしょうじ 起床時
にっこう 日光
あ 浴びてもら

います。

てきど 適度
うんどう 運動
おこな 行ってもら

ます。

りようしゃ 利用者
にちゅう 日中
なが 長い
じかん 時間

の昼寝をしないようにしま

す。

しつないかんきょう 室内環境
ととの を整えます。

りようしゃ 利用者
せいかつ 生活
ししょう 支障
ばあい がある場合は、
いりょうしやく 医療職
れんけい と連携します。



こうけつあつ 高血圧

けつあつ 血圧
たか 高い
じょうたい 状態
です。高血圧の状態が続くと
どうみやくこうか 動脈硬化
お を起こします。

どうみやくこうか 動脈硬化は脳血管疾患や心疾患の原因になります。

げんいん 原因：心臓や腎臓の病気、加齢に伴う血管の変化、食事や運動など生活習慣など。

しょうじょう 症状：頭痛、動悸など。

かいご 介護のポイント

た 食べ過ぎない、
えんぶん 塩分
ひか を控えるなど
しょくじ 食事に気を付けます。

てきど 適度
うんどう 運動
をしてもらいます。

4) 高齢者に多い病気

高齢者に多い病気には、脳血管疾患、心疾患、肺炎、誤嚥性肺炎、糖尿病、骨粗鬆症、認知症などがあります。

介護をするときに、医師の指示が必要な人もいます。

脳血管疾患

脳の血管の病気です。血管が破れたり、詰まったりすることで起こります。損傷を受けた脳の部位により、障害が残ることがあります。

原因：脳梗塞は、脳内の血管が詰まって起こります。

脳出血などは、脳内の血管が破れて、起こります。

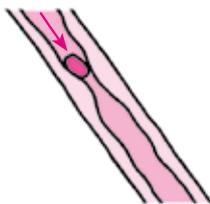
症状：頭痛、めまい、吐き気・嘔吐、意識障害、呼吸障害、知覚障害など。

介護のポイント

- ・利用者の食事量や内容に気を付けます。
- ・利用者の適度な運動を勧めます。

脳梗塞

(血管が詰まる)



脳出血

(血管が破れるなど)



心疾患

心臓の病気です。心臓の血管が詰まったりすることなどで起こります。

原因：高血圧や糖尿病、冠動脈の変化など。

- ・狭心症は心臓の血管が狭くなって起こります。
- ・心筋梗塞は心臓の血管が詰まって起こります。
- ・心不全は心臓の機能が低下して起こります。

症状：狭心症では、一時的に酸素が不足し胸の痛み

などがあります。

心筋梗塞では、心臓の筋肉が壊死するので激

しい胸の痛みなどがあります。

心不全では、息苦しさ、動悸、息切れ、倦怠感、

浮腫、体重増加、尿量減少などがあります。

壊死とは細胞
や組織の一部
が死んだ状態
を言います。



介護のポイント

- ・浮腫や体重が増加した時は、塩分や水分を控えることが必要です。
- ・呼吸が苦しいときは、安静にして心臓の負担を軽減する体位になってもらいます。

狭心症

(血管が狭くなる)



心筋梗塞

(血管が詰まる)



心臓の負担を軽減する体位



はいえん
肺炎

びょうげんたい はい なか はい お
病原体が肺の中に入ることによって起こります。

げんいん さいきん びょうげんたい かんせん
原因：細菌やウイルスなどの病原体の感染など。

しょうじょう はつねつ けんたいかん しょくよく ふ しん ぜんしんしょうじょう
症状：発熱、倦怠感や食欲不振などの全身症状。

せき たん こきゅう きしょうじょう
咳や痰などの呼吸器症状。

かいご
介護のポイント

- すいぶん ほきゅう りようしゃ た しょくじ くふう
・水分補給や利用者が食べやすい食事の工夫をします。
- こうれいしゃ ぼあい しょうじょう で ちゅうい ひつよう
・高齢者の場合、症状が出ないこともあるため、注意が必要です。

ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎

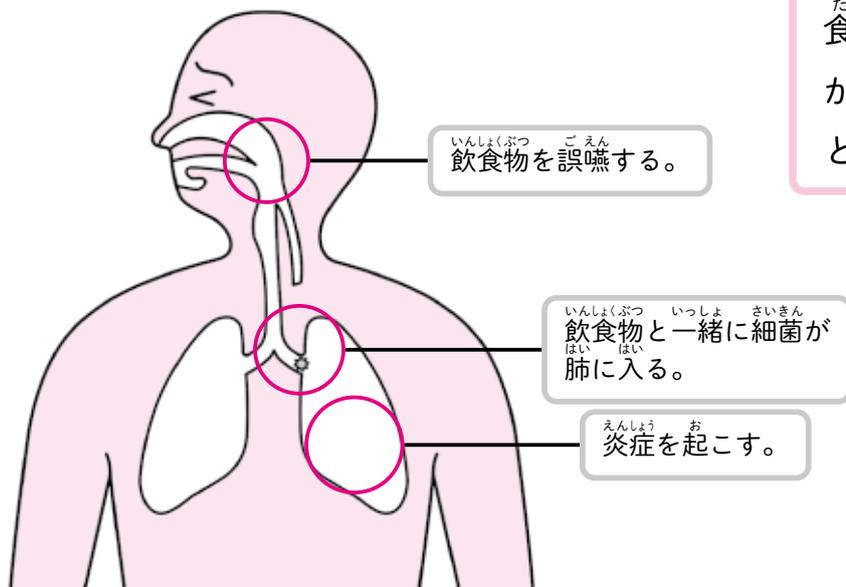
さいきん た もの だえき いっしょ あやま きかん きかんし はい
細菌が食べ物や唾液と一緒に、誤って気管や気管支に入ることによ
り起こります。

げんいん た もの すいぶん しょくどう きかん はい
原因：食べ物や水分などが食道ではなく、気管に入る。

しょうじょう はつねつ せき たん しょくよく ふ しん
症状：発熱、咳や痰、食欲不振など。

かいご
介護のポイント

- りようしゃ た しせい ちゅうい しょくご よこ
・利用者の食べるときの姿勢に注意します。食後はすぐに横にならず、
ざい ぼじ
座位を保持してもらいます。
- こうくう おこな
・口腔ケアを行います。
- しょうじょう ぼあい いりょうしょく れんけい
・症状がある場合には、医療職と連携します。



ごえん あやま
誤嚥：誤って
た もの えきたい
食べ物や液体
が肺に入るこ
と。



とうによびょう 糖尿病

けつえきちゅう とうぶん たか たいしゃ いじょう びょうき
血液中の糖分が高くなる代謝異常の病気です。

げんいん とうによびょう かた
原因：糖尿病には2つの型があります。

- がたとうによびょう ぶんびつ けつぽう じゃくねんしゃ おお
・1型糖尿病は、インスリン分泌が欠乏したものです。若年者に多くみられます。
- がたとうによびょう ぶんびつ ていか こうれいしゃ おお
・2型糖尿病は、インスリン分泌が低下したものです。高齢者に多くみられます。かしょく うんどう ぶそく げんいん せいかつしゅうかんびょう
過食、運動不足、ストレスなどを原因とする生活習慣病とされています。

しょうじょう こうかつ たいん たによう たいじゅうげんじょう けんたいかん
症状：口渴、多飲多尿、体重減少、倦怠感など。

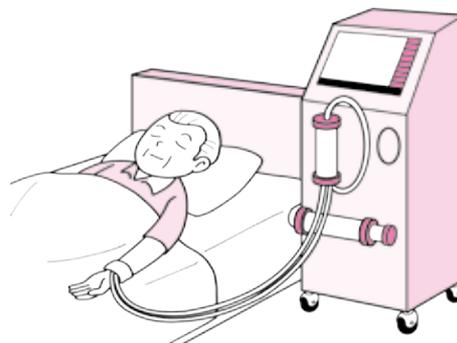
かいご 介護のポイント

- ちりょう しょくじりょうほう うんどうりょうほう やくぶつりょうほう
・治療は、食事療法、運動療法、薬物療法があります。
- しょくじりょうほう しょくじせつしゆ おさ
・食事療法では、食事摂取カロリーを抑えます。
- しょくじ まんぞくかん ていか くふう
・食事の満足感を低下させないように工夫します。
- こうけつとう つづ けが なお ちゅうい
・高血糖が続くと、怪我をしたときに治りにくくなるので注意します。
- がっぺいしょう もうまくしょう じんしょうがい しんけいしょう いりょうしよく れんけい がっ
・合併症には網膜症・腎障害・神経症があります。医療職と連携し、合併症を予防します。

とうによびょう がっぺいしょう ● 糖尿病の合併症



しんけいしょう
神経症



じんしょうがい
腎障害



もうまくしょう
網膜症

こつ そしょうしょう 骨粗鬆症

こつりょう げんしょう ほね びょうき
骨量の減少などで骨がもろくなる病気です。

げんいん ちようき がしょう
原因：長期臥床、カルシウム不足など。

じよせい じよせい ていか お
女性は、女性ホルモンの低下で起こりやすくなります。

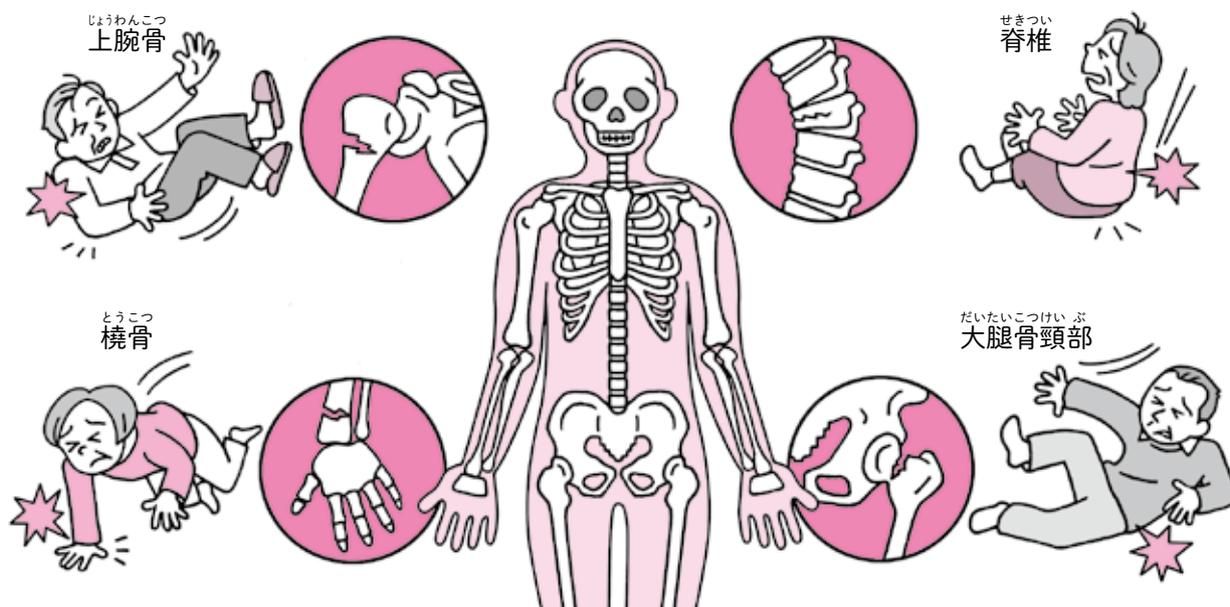
しょうじょう せ なか まる しんちよう ちぢ こし いた
症状：背中が丸くなる、身長が縮む、腰の痛みなど。

ほね よわ てんとう こっせつ
骨が弱くなっているため、転倒すると骨折しやすくなります。

かいご 介護のポイント

- ・カルシウムを含む食品を摂取してもらいます。
- ・運動や日光を浴びるなどを勧めます。
- ・転倒予防のため、利用者の生活環境を整備します。

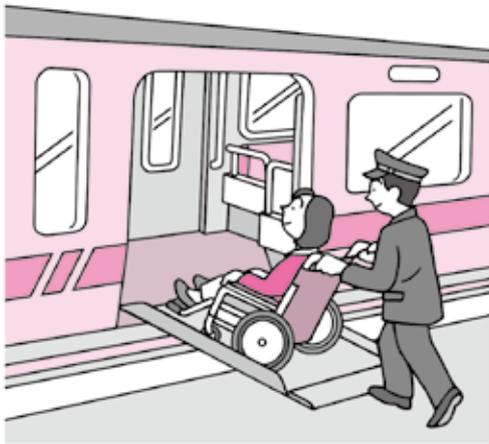
こうれいしゃ おお こっせつ ぶ い 高齢者に多い骨折部位



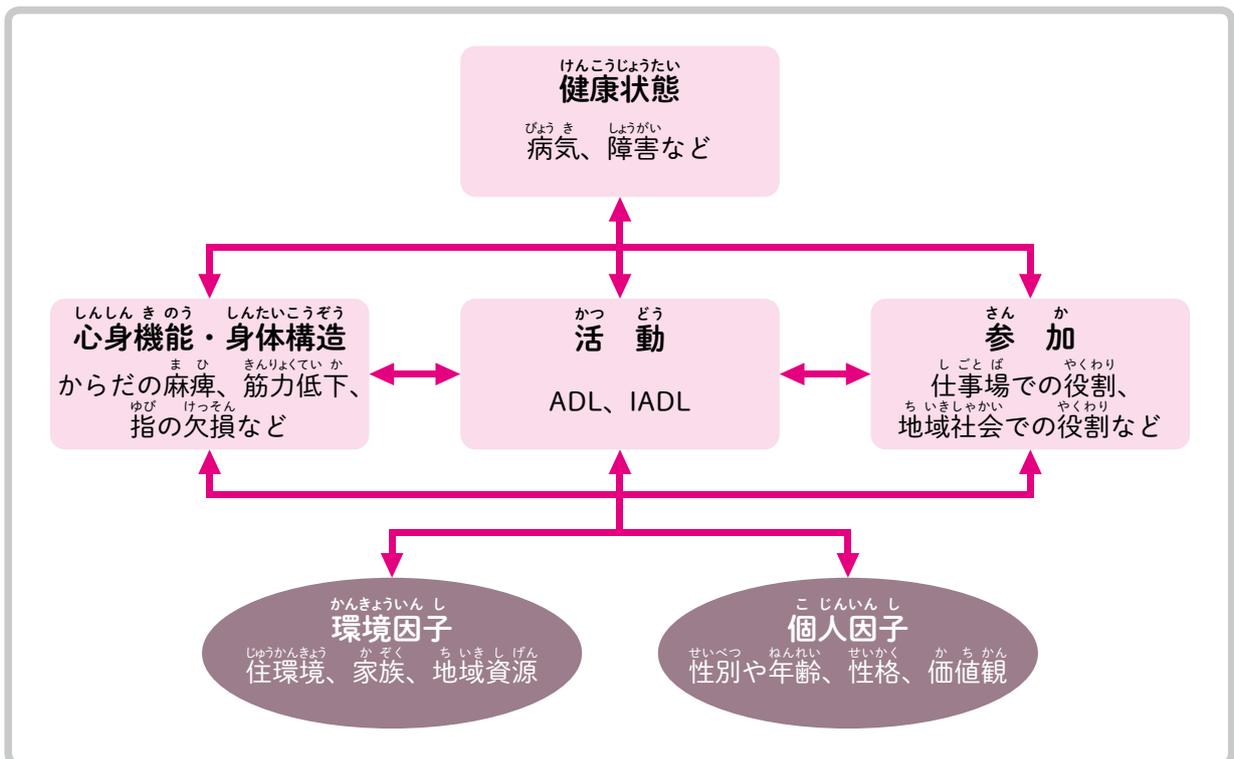
2 障害の基礎的理解

1) 障害とは

障害とは、障害者権利条約で、「様々な障壁との相互作用によって生ずるものである」と定義されています。ICF（International Classification of Functioning, Disability and Health：国際生活機能分類）では、障害をマイナスイメージで見るのではなく、プラスイメージで捉えることとしました。



● ICF：国際生活機能分類



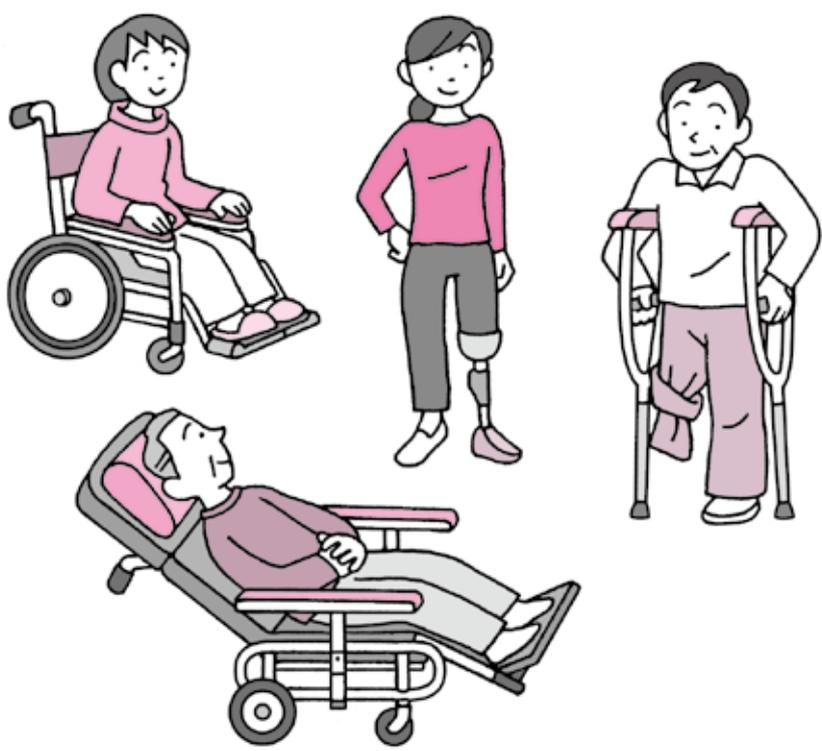
2) 障害の種類、原因と特性

〔肢体不自由〕

肢体不自由とは、病気や事故で四肢や体幹に障害を受け、日常生活や社会生活に困難が伴う状態をいいます。

病気や事故による手足の損傷、脳や脊髄神経の損傷、病気やその後遺症による関節や脊柱の変形、拘縮によるものなどがあります。

生活の困難さは、障害の部位や程度により個人差があります。運動機能障害に伴い知的障害などが同時に起こることがあります。杖や車いす、義足など、利用者にあった福祉用具を使用します。



解説

ICF (国際生活機能分類)

ICFとは、人間の生活機能を分類し、対象者の全体像を理解するためのものです。人間の生活機能とは、心身機能・身体構造、活動、参加といった日常生活を営んでいくための能力や働き、環境などのことを指します。

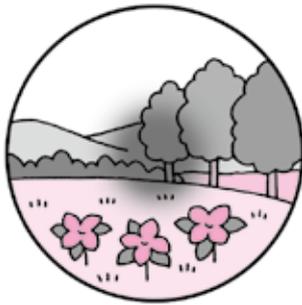
し かくしょうがい
〔視覚障害〕

視覚障害とは、視力や視野など、物の見え方に障害があり、日常生活や社会生活に困難がある状態をいいます。

原因は、生まれつきの場合（先天性）や病気、事故、老化などです。糖尿病が原因で視覚障害になる例が増えています。

まったく見えない人、光は感じられる人、見える範囲が狭い人など視覚障害の現れ方はさまざまです。

● し かくしょうがい み かた
視覚障害の見え方



ちゅうしんあんてん
中心暗点
し や けつそん
／視野欠損

視野の真ん中が黒くなつて見えない状態



し や きょうさく
視野狭窄

見える範囲が狭くなった状態



はんそくくうかんむし
半側空間無視

見えている空間の半分が認識できていない状態

〔聴覚障害〕

聴覚障害とは、耳から聴覚中枢までの音を伝える部位が損傷を受けて、聞こえない、または聞こえにくい状態をいいます。聴覚の程度や障害の部位、発症の時期に応じて分類されています。

難聴とは音が聞こえにくい状態をいいます。コミュニケーションの手段としては、補聴器の使用、筆談、手話、読話（口話）などがあります。



筆談

手話

読話 (口話)

補聴器

→コミュニケーションの方法、コミュニケーション技術、聴覚障害のある人とのコミュニケーション手段や支援ツールの例 110p～111p を見る。

げんごしょうがい 〔言語障害〕

- 言語障害とは、だいのう 大脳の げんごちゆうすう 言語中枢や はつおん 発音に かか 関わる きかん 器官が そんしょう 損傷を受けて、げんごもち 言語を用いた ししゅう コミュニケーションに じょうたい 支障のある状態をいいます。
- 失語症は だいのう 大脳の げんごちゆうすう 言語中枢が こうてんてき 後天的に そんしょう 損傷を受け、「き 聞く」、「はな 話す」、「よ 読む」、「か 書く」ことに しょうがい 障害を受けた じょうたい 状態をいいます。
- コミュニケーションの しゅだん 手段は、ひつだん 筆談や え 絵カードの かつよう 活用などがありますが、しょうがい 障害の じょうきょう 状況によって こと 異なります。

しつごしょう ● 失語症のある利用者の状態



はな 話したいと思っっているが、こと 言葉が つづ 続かない じょうたい 状態

【**心臓の機能低下**】

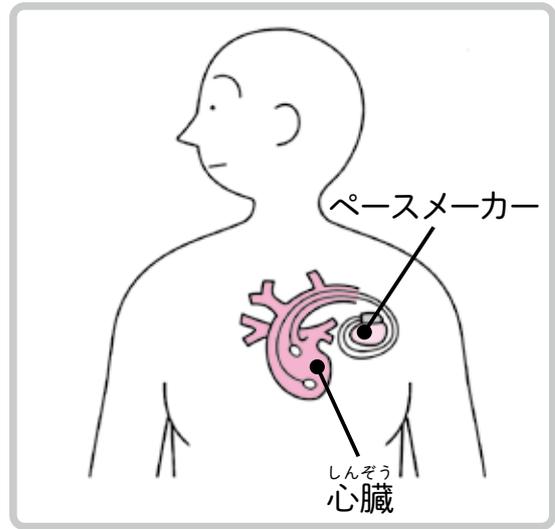
ぜんしん けつえき おく こんなん
全身に血液を送ることが困難
な状態です。

みやくはく もんだい りようしゃ
脈拍に問題がある利用者は、
ペースメーカーをむねうこん
でいます。

【**介護のポイント**】

- 胸の埋め込み部を強打するよ
うな運動などは避けてもらい
ます。

● **人工ペースメーカー**

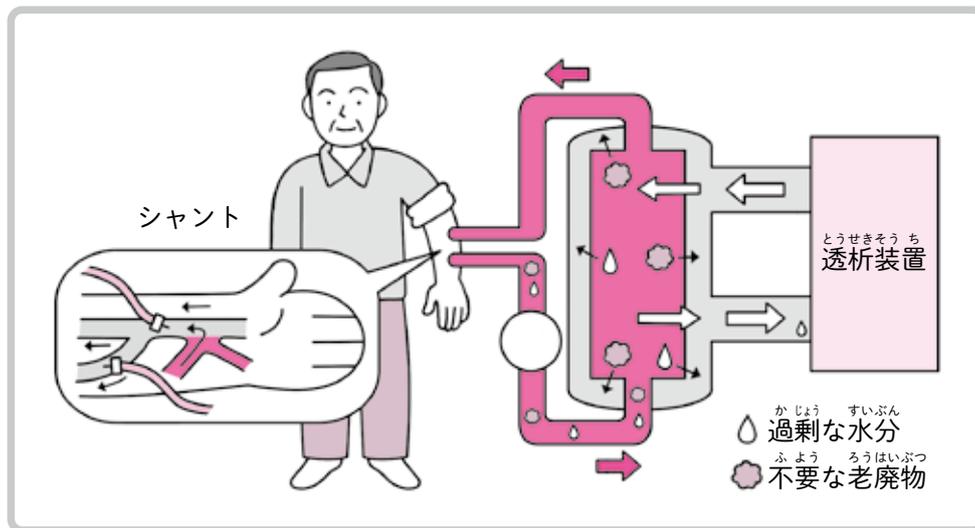


【**腎臓の機能低下**】

けつえき こんなん じょうたい
血液をきれいにするのが困難な状態です。

じんき のう ていか りようしゃ じんこうとうせき けつえき
腎機能が低下している利用者は、人工透析をして血液をきれいにし
ます。

● **人工透析のしくみ**



【**介護のポイント**】

- 透析をした日は入浴を避けてもらいます。
- シャントをしている側の腕で、重いものを持たないように注意します。
- 利用者の塩分や水分を制限します。

こきゅうき きのうていか
[呼吸器の機能低下]

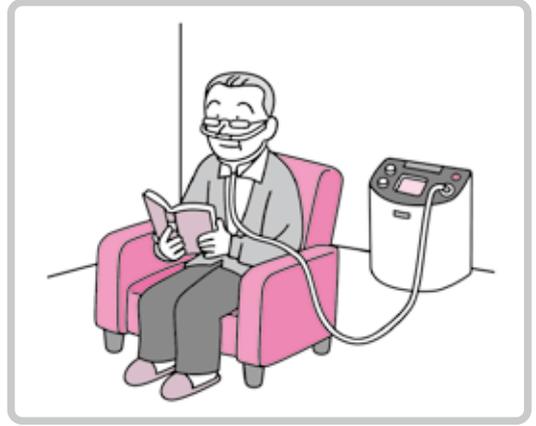
こきゅう じょうたい
 呼吸がしにくい状態です。

こきゅう じゅうぶん りようしゃ さん そりょうほう おこな
 呼吸が十分にできなくなった利用者は、酸素療法を行います。

けいたいがたさん そきゅうにゅうき
● 携帯型酸素吸入器



さん そのうしゅくき
● 酸素濃縮器



かいご
介護のポイント

- 利用者が酸素濃縮器を使用する時は、火気を避けます。
- 利用者の感染症予防が大切です。
- 停電したときのために、予備のバッテリーなどを準備しておきます。

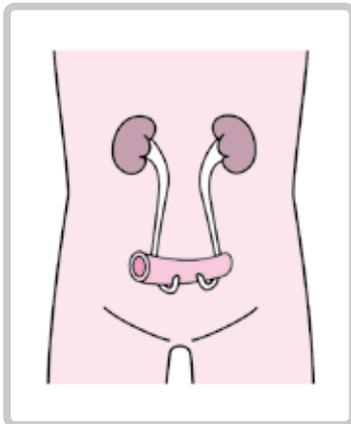
ぼうこう ちよくちよう きのうていか
[膀胱・直腸の機能低下]

ぼうこう ちよくちよう びょうき にょう べん だ じょうたい
 膀胱や直腸の病気で、尿や便が出せない状態です。

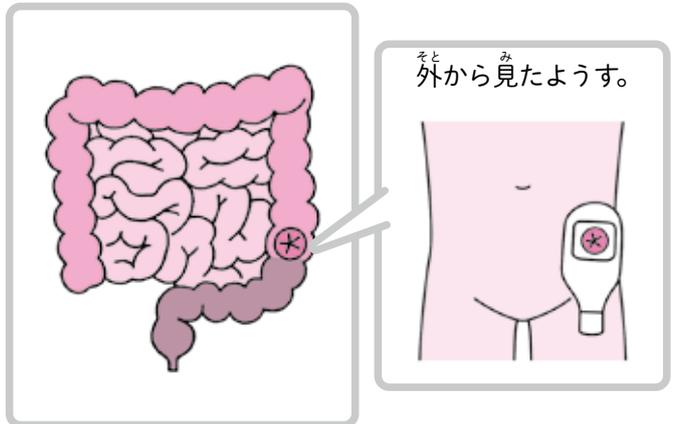
ふくぶ しゅじゅつ はいせつぶつ だ かいこうぶ つく
 腹部に手術で、排泄物を出すための開口部（ストーマ）を作ります。

じんこうぼうこう じんこうこうもん いち びょうき こと
 人工膀胱と人工肛門があります。位置は病気によって異なります。

じんこうぼうこう
● 人工膀胱



じんこうこうもん
● 人工肛門



かいご
介護のポイント

- 介護職はストーマを覆うパウチ（袋）の中の排泄物を処理します。
- 利用者のストーマ周囲が赤くただれていたら、医療職に報告します。

ち てきしょうがい 【知的障害】

知的障害とは、知的な発達が発達するまでに遅れている人をいいます。日常生活に支障があるときは、利用者に合わせた支援が必要です。

かいご 介護のポイント

- 利用者のライフステージに合わせた対応をします。
- 利用者の状態を知り、利用者に合った介護をします。

せいしんしょうがい 【精神障害】

精神障害とは、精神疾患のため精神機能の障害が生じ、日常生活や社会参加に困難が起きている状態のことをいいます。病状が悪化すると、判断能力や行動のコントロールが著しく低下することがあります。精神疾患には、統合失調症や気分障害などがあります。精神障害のある人の症状として、幻聴や妄想、うつなどがあります。

せいしんしょうがい しょうじょう ● 精神障害の症状

● もうそう 妄想



げんちよう もうそう お
幻聴や妄想が起こる。

● うつ



こころがしずで、言葉が少
なくなり、意気消沈した状
態。

● そう 躁



ふだんと比べて気分が異常
に高揚し、活動的になった
状態。

3 認知症の基礎的理解

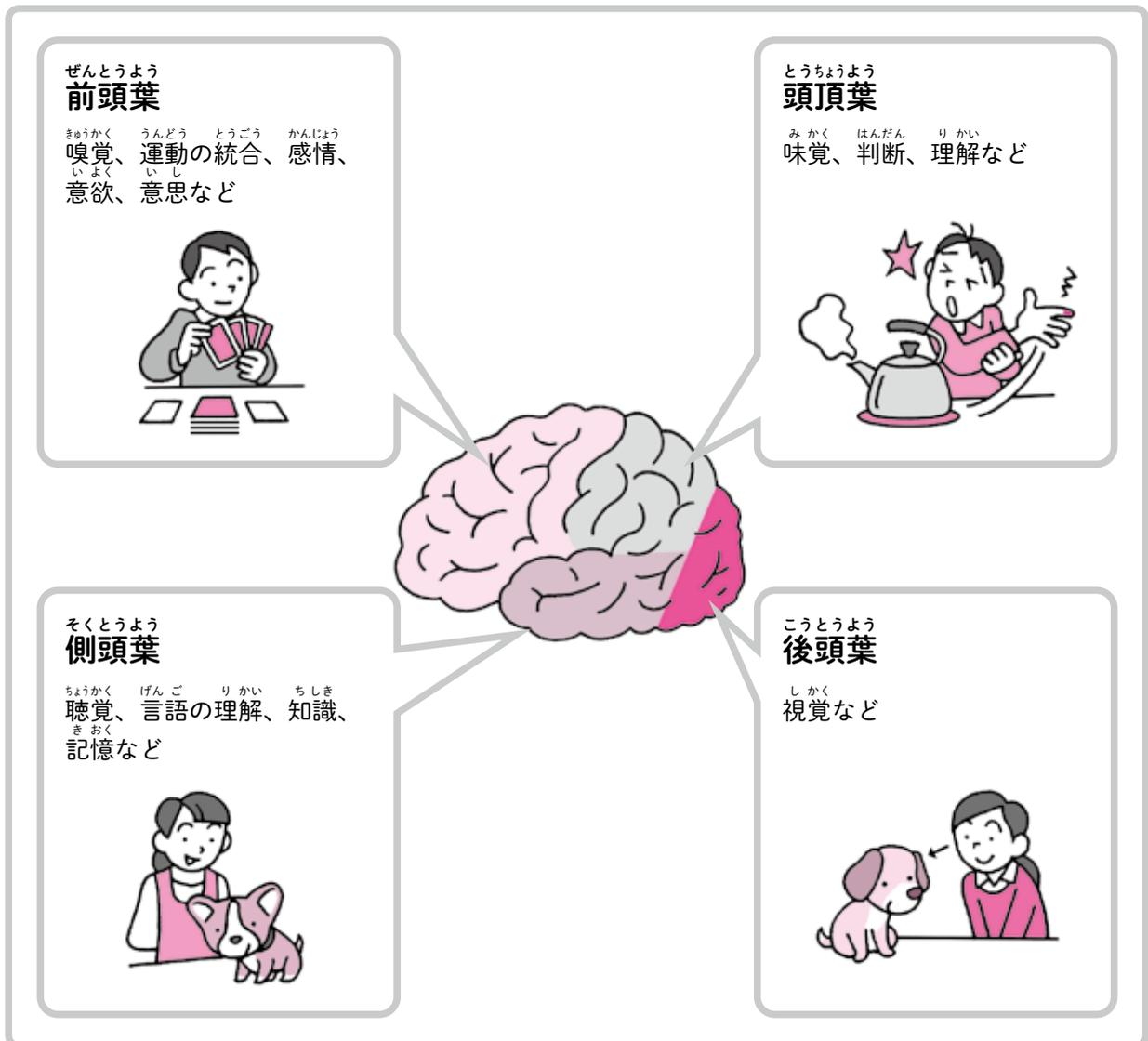
1) 認知症とは

脳は、人の活動をコントロールしている部位です。認知症は、脳の認知機能が、何らかの原因により低下し、日常生活や社会生活に支障が起る病気のことをいいます。

脳の働き

認知症を理解するためには、脳の働きを知ることが必要です。脳の働きが低下すると、生活に支障がでます。

● 脳の4つの領域と機能



にんちしょう ていぎ
認知症の定義

● にんち きのう
認知機能とは



きおく
記憶
おぼ おも だ
(覚える・思い出す)



げんご
言語
はな りかい
(話す・理解する)



こうい
行為
にちじょうせいかつ こうどう
(日常生活での行動)



にんしき
認識
にんしき
(ものを認識する)



けいかく じゅんじょだ
計画・順序立てるなど

もの忘れと認知症の違い

認知症の主な症状にはもの忘れがあります。もの忘れは加齢によっても見られる症状ですが、認知症のもの忘れとは異なります。

● もの忘れの違い

加齢に伴うもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全体を忘れる
進行しない	進行する
もの忘れを自覚している	もの忘れを自覚していない
生活に支障はない	生活に支障がある

2) 認知症ケアのポイント

- ① 利用者の立場で考える
その人中心の介護を行うことが必要です。
- ② 利用者の生活を理解する
安定した生活を支援することが必要です。
- ③ 利用者のできることを見て支援する
その人の能力や意欲を引き出して支援します。

◎ 認知症のある人の介護の留意点

- 利用者のことばや行動を否定しないで受け止めます。
- 利用者の話をしっかりと聞き、安心感を与えるようにします。
- 利用者の理解力に応じて、わかりやすく短い言葉で伝えます。
- 利用者の朝起きてから、眠るまでの生活のリズムを整えます。
- 不安を取り除くために利用者と一緒に考え、行動します。
- 部屋や周囲の環境を介護職の考えで、変えないようにします。



3) 認知症の主な原因疾患と症状など

認知症の原因になる病気には、①アルツハイマー型認知症、②血管性認知症、③レビー小体型認知症、④前頭側頭型認知症などがあります。

● 認知症の主な原因疾患と症状など

分類	脳の状態	主な症状など
①アルツハイマー型認知症 	脳が萎縮する。	<ul style="list-style-type: none"> ・発症・進行は緩やか。 ・記憶障害から始まる。 ・機嫌がよいことが多い。 ・進行を遅らせる薬があります。
②血管性認知症 	脳血管疾患で血管が詰まり一部の脳細胞が死ぬ。	<ul style="list-style-type: none"> ・段階的に進行する。 ・片麻痺や言語障害など。 ・できることとできないことがある。
③レビー小体型認知症 	主として後頭葉が萎縮するレビー小体が出現する。	<ul style="list-style-type: none"> ・見えないものが見える(幻視)。 ・小刻み歩行など(パーキンソン症状)。 ・夢を見ているとき大声を出すなど、異常な行動がある(睡眠行動障害)。
④前頭側頭型認知症 	前頭葉・側頭葉が萎縮する。	<ul style="list-style-type: none"> ・理性や抑制が働かない。 ・性格変化。 ・同じ行動を繰り返す。 ・興奮・攻撃性。

4) 認知症の症状

認知症の症状は、次のように分類できます。

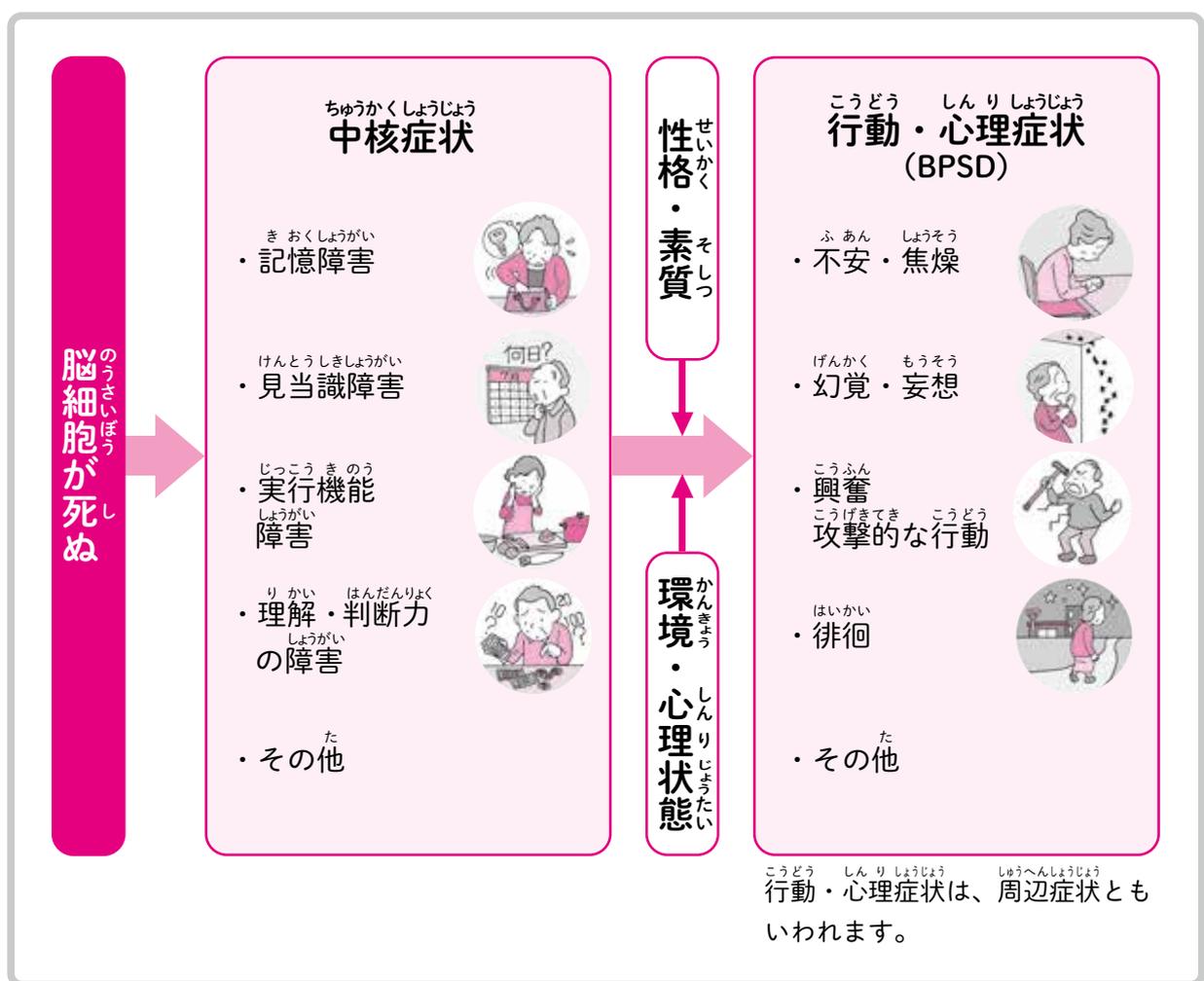
中核症状：脳の障害で起こります。

記憶障害、見当識障害、実行機能障害、理解・判断力の障害など。

行動・心理症状 (BPSD)：環境、利用者の性格や素質、人間関係などで起こります。

不安・焦燥、幻覚・妄想、興奮・攻撃的な行動、徘徊など。

● 認知症の中核症状と行動・心理症状



〔中核症状〕

① 記憶障害

記憶障害は、新しい事実や情報を覚えることができなくなる障害です。
認知症の中心となる症状です。

② 見当識障害

見当識障害は、時間、場所、人物を認知できなくなる障害です。

- 夜中に起きて出かけようとしたりします。
- 家族を他人だと思ったりします。

③ 実行機能障害

実行機能障害は、手順がわからなくなり、行動することができなくなる障害です。

- 料理の手順がわからなくなります。

④ 理解・判断力の障害

理解・判断力の低下により、物事の判断ができなくなります。

- お金の計算が難しくなります。

〔行動・心理症状 (BPSD)〕

◎ 行動症状

① 興奮・攻撃的な行動

興奮・攻撃的な行動は、何をされるのか理解できない不安な気持ちから起こる行動です。痛み、便意、尿意などをうまく伝えられないことも攻撃的な行動につながると考えられています。

② 徘徊

徘徊は、何らかの目的があることや、じっとしていられない理由があつて歩き回る行動をいいます。

しん り しょうじょう
◎ 心理症状

にん ち しょう ひと ふ あん こんらん かが
認知症のある人は、不安や混乱を抱えています。

げんかく
① 幻覚

げんかく ほんとう ほんとう かん
幻覚は、本当ではないことを、本当だと感じることをいいます。



もうそう
② 妄想

もうそう げんじつ げんじつ かん
妄想は、現実ではないことを、現実のように感じていることをいいます。



コミュニケーション技術

CHAPTER 1 コミュニケーションの基本

CHAPTER 2 利用者とのコミュニケーション

CHAPTER 3 チームのコミュニケーション

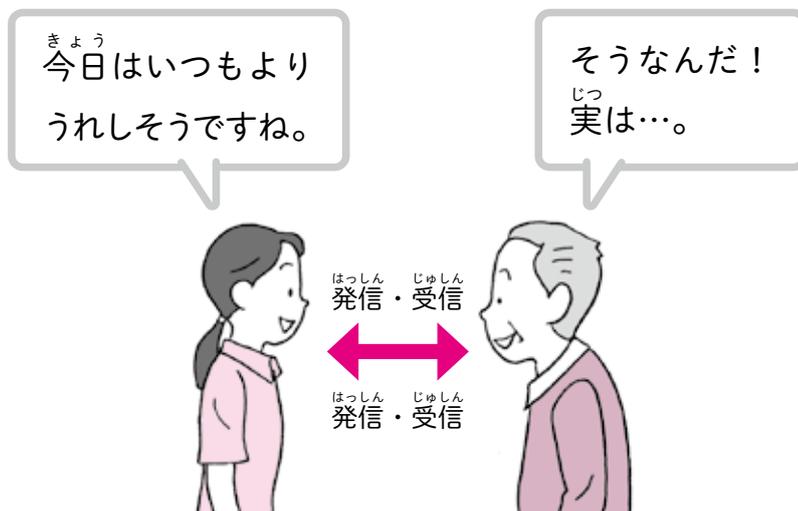
1

コミュニケーションの^き^{ほん}基本1 コミュニケーションの^い^ぎ意義

コミュニケーションとは、お互いの^{たが}^き^も^{かんが}気持ちや考えなどを^{つた}^あ^{きょう}伝え合い、^{ゆう}共有することです。

^{あいて}^{しんらいかんけい}^{きず}^{しゅだん}相手と信頼関係を築く手段として^ぎ^{じゆつ}^{しゅうとく}コミュニケーション技術を習得する^{ひつよう}必要があります。

● コミュニケーションのイメージ



2 じょうほう でんたつ しゅだん 情報を伝達する手段

じょうほう でんたつ しゅだん げんご かつよう げんごてき
情報を伝達する手段には、言語を活用した言語的コミュニケーション
と、みぶ ひょうじょう げんご いがい かつよう ひげんごてき
と、身振りや表情など言語以外のものを活用した非言語的コミュニケーション
があります。

1) げんごてき 言語的コミュニケーション

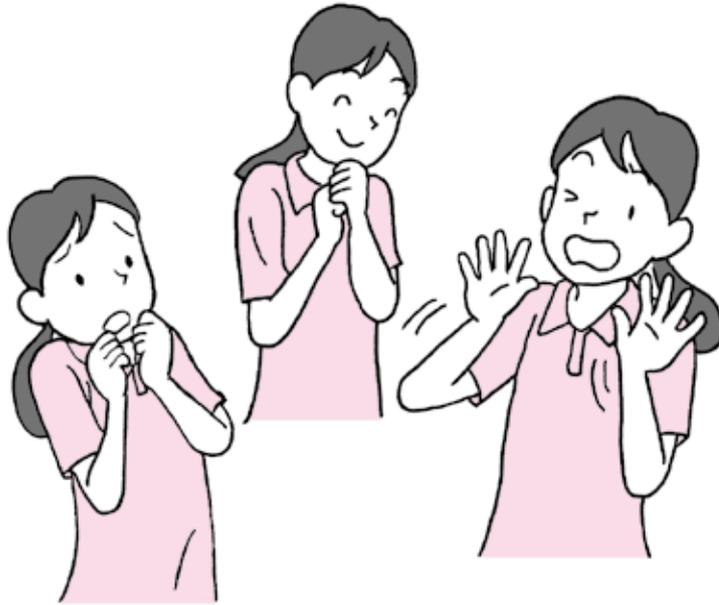
げんごてき げんご はっせい しゅわ かいわ もじ
言語的コミュニケーションには、言語の発声や手話による会話、文字
によるでんたつ
伝達があります。

● げんごてき 言語的コミュニケーションの例



2) ^{ひげんごてき}非言語的コミュニケーション

^{げんごいがい}言語以外のコミュニケーション手段を^{しゅだん}非言語的^{ひげんごてき}コミュニケーションと
いいます。^{げんごいがい}言語以外のコミュニケーション手段には、^{みぶ}身振りや^{てぶ}手振りな
どの^{ひょうじょう}ジェスチャーや表情などがあります。



3 コミュニケーションの技術ぎじゆつ

介護職は利用者との関係を築くために、次のことを意識してコミュニケーションを取ります。

● 傾聴



傾聴は、熱心に話を聴く態度で、注意深く、正確に話を聴くことです。

● 共感



共感は、相手の意見や感情などを、自分も同じ気持ちだと感じることで、相手の立場に立って、理解しようとするのが大切です。

● 受容



受容は、相手の気持ちや意見を、そのまま受け入れることです。

2 | 利用者との コミュニケーション

1 話を聴く技法（積極的傾聴の技法）

介護職は利用者のよりよい生活を支援するため、利用者やその家族、また他の専門職とコミュニケーションを取ります。

1) 利用者の価値観の尊重

利用者は、生まれ育った時代や生活してきた環境などによって、一人ひとり異なる価値観を持っています。介護職は、利用者の感情、思い、考え、価値観を尊重し、介護を提供します。

2) 言語的コミュニケーションの留意点

〔言葉づかい〕

介護職は、丁寧な言葉で話すようにします。

おはようございます。



しつもん ぎほう 〔質問の技法〕

かいごしやく し りようしゃ いっぽうてき たず りよう
介護職が知りたいことを利用者に一方的に尋ねるだけではなく、利用
しゃ そうほうこう
者との双方向のコミュニケーションを取るようになります。

しつもん
質問には、①閉ざされた質問と②開かれた質問があります。

① 閉ざされた質問

と
閉ざされた質問は、「はい」か「いいえ」、「A」か「B」など、相手が
と
ひとと言で返答できる質問です。閉ざされた質問ばかりを続けると、一方
てき
的なコミュニケーションになります。

② 開かれた質問

ひら
開かれた質問は、「どう思いますか?」「どうしたいですか?」など、
あいて じゆう へんとう しつもん
相手が自由に返答できる質問です。ただし、「なぜ」と理由を尋ねる開
かされた質問が続くと、せ
責められていると相手が感じる場合があります注意が
ひつよう
必要です。

しつもん れい ● 質問の例



〔繰り返し〕

利用者の話を介護職が繰り返すことで、「話を聞いています」というメッセージを伝えることができます。

● 繰り返しの例



3) 非言語的コミュニケーションの留意点

〔しぐさや表情〕

介護職は、利用者のしぐさや表情を観察し、それに合わせてコミュニケーションを取ります。

〔目線〕

介護職は、目線を合わせて利用者と関わります。利用者と目線を合わせないと、話を聞いていることが伝わりにくいです。

● 目線の合わせ方



かい ごしよく りようしゃ うえ み お
介護職が利用者を上から見下ろすと、
い あつかん あた
威圧感を与えてしまいます。

〔口調〕

ゆっくりした口調で、穏やかに、間をとりながら話しかけます。

〔うなずきと相づち〕

くび たて ふ
首を縦に振ってうなずくことや、りようしゃ はなし
利用者の話に「そうですね」と相づちを打つことは、りようしゃ い
利用者の言っていることをよく聴いて、理解しようとする態度を表します。

〔姿勢・身振りや手振り〕

かい ごしよく りようしゃ む あ
介護職は、利用者と向き合ってコミュニケーションを取ります。

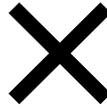
- 人の話を聴くとき、うで あし く
腕や足を組んだり、ふんぞり返ったりすることは、あいて わる いんしょう あた
相手に悪い印象を与えます。
- みぶ てぶ も いみ くに
身振りや手振りの持つ意味は、国やぶんか
文化によって違います。



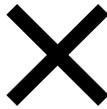
● しせい りゆういてん
姿勢の留意点



むきあって話す。



うでく
腕を組む。



あし
脚を組む。



ふんぞりかえ
返る。

● きより
【距離・ボディタッチ】

くに
国によって、ちかきより
近い距離でのたいわ
対話やボディタッチがしんきんかん
親近感を感じることもあります。

にほん
日本では、したかんけい
親しい関係であつても、すこ
少し距離があるほうがよいと
かん
感じる人が多いといわれています。

あいて
相手のからだにふ
触れることは、タイミングやつよ
強さ、ひんど
頻度などによって、あいて
相手につた
伝わり方がちが
ちがいます。

● ボディタッチのれい
例



やさしくて
手をそえてコミュニケー
ションを取ります。

2 説明と同意（インフォームドコンセント）

利用者が自分らしい生活を送るために、介護職は利用者の意思決定を支援します。介護職が利用者の意思決定を支援する場合は、次の点に留意します。

- ① 選択肢を提示する。
- ② それぞれの選択肢の良い点と悪い点について、丁寧に説明する。
- ③ 利用者自身の意思で選択・決定してもらう。

利用者が決めたことが実現できるよう、介護職はその選択を尊重します。

3 利用者の状態に応じたコミュニケーション

利用者は、病気や障害でコミュニケーションを取ることが難しい場合があります。介護職には、利用者の病気や障害に応じて、適切なコミュニケーション方法を選択する必要があります。

1) さまざまな障害の特性に応じたコミュニケーションの重要性

介護職は、利用者がコミュニケーションにどのような問題があるかを把握して、その人に合ったコミュニケーションを取ります。

最近では、コミュニケーションの手段として、ICT（Information and Communication Technology）がよく使われています。

2) 視覚障害のある人とのコミュニケーション

1. 視覚障害のある人のコミュニケーションの特徴

視覚障害は、目が見えない、または目が見えにくいなどの障害です。視覚からの情報が十分に得られないため、物との距離や場所がわからないことがあります。

2. 視覚障害のある人とコミュニケーションを取るときの留意点

◎ 視覚以外の情報を活用する

物の位置や特徴などは、具体的に詳しく言葉で説明します。また、声の大きさや話し方などを意識することが大切です。人や物に触れてもらうことでも情報を伝えることができます。

◎ 名前を呼んで声をかける

介護職が何も言わずに利用者のからだに触れると驚かせてしまうので、必ず最初に声をかけます。声をかけるときは、利用者の名前を呼んでから話します。

また、介護職は自分の名前を名乗ることも大切です。

● 名前を呼び、声をかける



視覚障害のある人には、誰に話しているかを明確にわかるようにします。



◎ 場所や方向は具体的に説明する

場所を説明するときは、「あなたの右側に」「私の声の方に」など具体的に伝えます。食事のとき、食べ物の配置を伝える場合は、時計の文字盤にあてはめて位置を説明するクロック・ポジションという方法があります。

3. 視覚障害のある人とのコミュニケーション手段や支援ツールの例

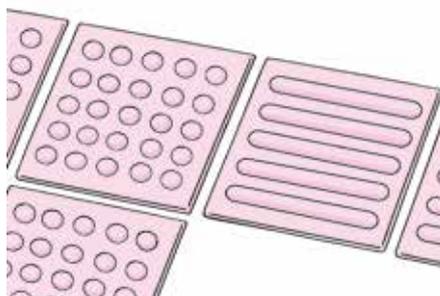
利用者の視覚障害の状況に応じた支援ツールを活用することで、コミュニケーションが取りやすくなります。

てんじ (点字)

目が見えない人の情報伝達ツールとして、点字や点字ブロックがあります。



てんじ
点字



てんじ
点字ブロック

3) 聴覚障害のある人とのコミュニケーション

1. 聴覚障害のある人のコミュニケーションの特徴

音が十分に聞こえないので、孤独感や喪失感が大きく、心理的な支援も必要です。

2. 聴覚障害のある人とコミュニケーションを取るときの留意点

- お互いの表情や口の動きがわかるように、前方から話します。
- 聞こえやすい方の耳があれば、聞こえやすい耳の方から話します。
- ゆっくり、はっきりと話します。
- 大きな声は必要以上に出さないようにします。
- できるだけ静かな場所で会話をします。

3. 聴覚障害のある人とのコミュニケーション手段や支援ツールの例 (読話 (口話))

口の動きを読み取ってコミュニケーションを取ります。

● 口の動きを読み取る会話



ひつだん
(筆談)

かみ ひつだん きもち
紙、筆談器などを用いて
コミュニケーションをとり
ます。ICTも使われていま
す。

ひつだん かいわ
● 筆談による会話



しゅわ
(手話)

て ゆび うご かお くび
手や指の動きと顔や首な
どの動作を組み合わせて意
味を伝えます。

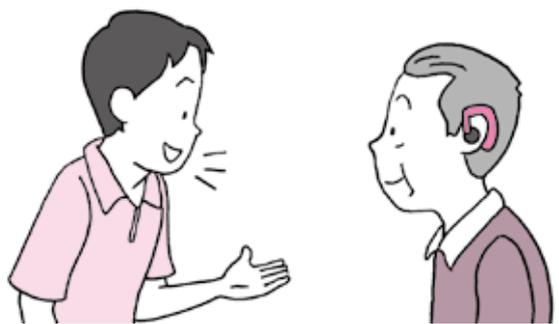
しゅわ もち かいわ
● 手話を用いた会話



ほちようき
(補聴器)

ほちようき おと
補聴器は、マイクで音を
あつ おお みみ とど
集めて大きくし、耳に届け
る福祉用具です。

ほちようき つか かいわ
● 補聴器を使った会話



4) 失語症のある人とのコミュニケーション

1. 失語症のある人のコミュニケーションの特徴

失語症は、**大脳**の**言語**に関わる**領域**が**損傷**することで起こります。「話を聞いて理解する」「書いてあることを読んで理解する」「話す」「字を書く」などの機能に低下がみられます。

2. 失語症のある人とコミュニケーションを取るときの留意点

- 短くわかりやすい言葉で、ゆっくり、はっきりと話します。
- 絵や写真、身振りや手振りなど言語以外のコミュニケーションを活用します。
- 細かい言い間違いは指摘しないようにします。
- 「はい」「いいえ」などで答えられる閉ざされた質問をします。

3. 失語症のある人とのコミュニケーション手段や支援ツールの例

- 発話以外の身振り・手振りなどのジェスチャーを使います。
- 絵やイラストなどを使います。



5) 認知症のある人とのコミュニケーション

1. 認知症のある人のコミュニケーションの特徴

認知機能の低下によって、会話を何度も繰り返したり、介護職と利用者の中でコミュニケーションが合わないことが起こります。

2. 認知症のある人とコミュニケーションを取るときの留意点

- ゆっくり話します。
- わかりやすい言葉、短い文章で伝えます。
- 利用者が話す内容が事実と違っていても、否定せず、そのまま受容して共感します。

● 認知症のある人とのコミュニケーションの例



3

チームのコミュニケーション

1 記録による情報の共有化の基礎的理解

1) 情報の共有化の目的

介護は、介護職だけでなく、医療職など他の職種と連携し、チームで行います。利用者によりよい介護サービスを提供するために、介護の内容や、医療に関する情報をチームで共有します。

◎ 情報共有の方法

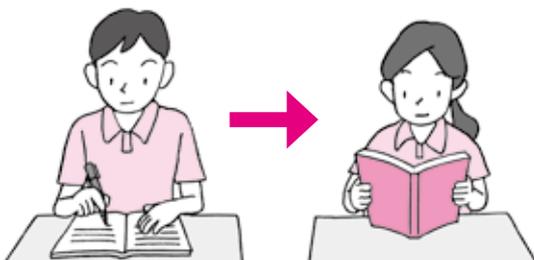
記録による情報の共有化

介護などの計画書、ケース記録、申し送りノートなどがあります。

会議（会話）による情報の共有化

利用者に関する情報を職員間で伝達する申し送りや、介護に関する内容を検討する会議などがあります。

● 記録による情報の共有



● 申し送りの様子



2) 介護における記録の意義

質の高い介護を提供するためには、介護職は、利用者に関する情報を把握する必要があります。介護職は利用者の状態や、利用者への働きかけとその反応を記録します。

記録の意義には、よりよい介護サービスの提供とチームケアの実践の2つの視点があります。

3) 介護記録を書くための基本

- ①記録はその日のうちに書きます。
- ②日付や時刻を正確に記録します。
記入した出来事がいつのことかわかるよう、日付を記録します。
- ③事実を記録します。
事実には、「主観的事実」と「客観的事実」があります。

事実	内容
主観的事実	・利用者が見たことや、本人の経験、本人の訴えなど
客観的事実	・介護職等が観察したこと ・血圧や体温の値、検査のデータなど

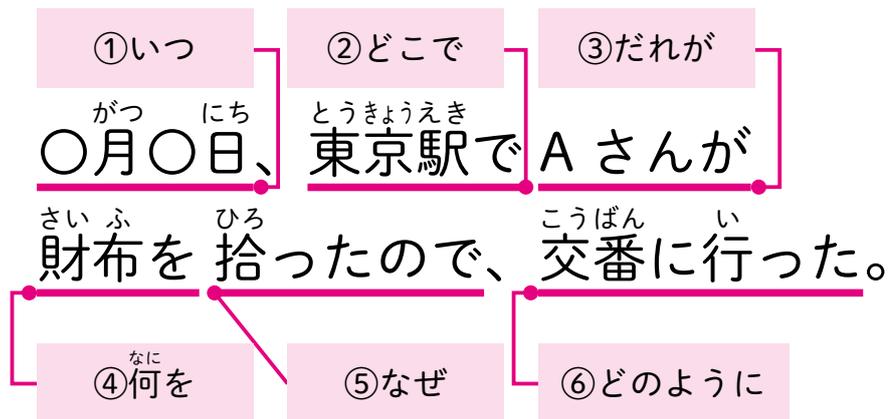
● 記録の例

日付	内容
2019/7/20	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; color: red; font-weight: bold;">客観的事実</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; color: red; font-weight: bold;">主観的事実</div> </div> <p>8時の排泄介護時、〇〇さんの仙骨部に1cmの発赤が見られた。本人に確認したところ、「痛みはない」とのことであった。看護師に報告し、褥瘡の初期段階であることがわかった。</p>

④記録は次の6つを明確に書きます。

① When	⇒	いつ
② Where	⇒	どこで
③ Who	⇒	だれが
④ What	⇒	何を
⑤ Why	⇒	なぜ
⑥ How	⇒	どのように

● わかりやすい文章の例



4) 個人情報こじんじょうほうの保護ほごと秘密保持ひみつほじ

介護職かいごしょくは、情報管理じょうほうかんりについて、十分に注意じゅうぶんちゅういしなければなりません。特に、個人情報こじんじょうほうの保護ほごや秘密ひみつの保持ほじは、専門職せんもんしょくの職業倫理しよくぎょうりんりとして厳しく求められています。

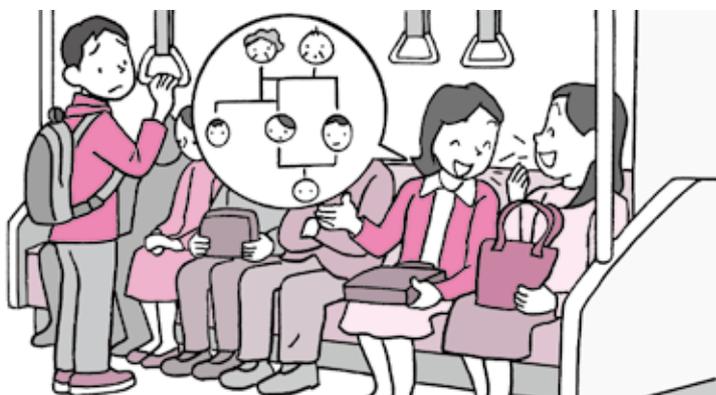
個人情報こじんじょうほうを共有きょうゆうする場合は、個人情報こじんじょうほうの取り扱いとあつかなどについて、利用者本人りようしゃほんにんから同意どういを得ることが必要えです。

(個人情報こじんじょうほうの種類しゅるい)

名前なまえ・住所じゅうしょ・電話番号でんわばんごう・本人ほんにんが写うつっている写真しゃしん など

個人情報こじんじょうほうを保護ほごするために、次のことつぎに注意ちゅういします。

- 職場以外しよくばいがいで、利用者りようしゃや職場しよくばの話はなしをしない。
- インターネットやSNSなどりようしゃに利用者きんむさきや勤務先かんのうに関する内容ないようの書き込みかこをしない。



2 ほうこく れんらく そうだん 報告・連絡・相談

1) ほうこく れんらく 報告・連絡

かいご しょく かいご ていきょう じぶん りようしゃ かか
介護職は、チームで介護を提供します。そのため、自分が利用者と関
わり気づいたことや、自分の業務の状況などをチーム内で報告・連絡し、
きょうゆう
共有します。

ほうこく れんらく ないよう こと じこ はっせい
報告・連絡するタイミングは、内容によって異なります。事故が発生
した場あい 合など、きんきゆうせい たか ほうこく
緊急性が高いときは、すぐに報告します。

● じょうほう 情報を はっしん がわ 発信する側

- かんたん みじか つた
・簡単に短く伝える。
- じじつ じぶん ほんだん
・事実と自分の判断を
くべつ つた
区別して伝える。
- じかん ばしょ かんが
・時間と場所を考えて
ほうこく
報告する。



● じょうほう 情報を う がわ 受ける側

- メモをとる
- じじつ しょくいん ほんだん
・事実と職員の判断を
くべつ
区別して聞く。
- ないよう ふくしやう
・内容を復唱する。

2) そうだん 相談

そうだん こま ほか しょくいん せんもん
相談は、困ったことやわからないことがあったとき、他の職員や専門
か じよげん
家などに助言をもらうことです。悩んだときは、自分だけで判断せずに
そうだん
相談します。

生活支援技術

CHAPTER 1 移動の介護

CHAPTER 2 食事の介護

CHAPTER 3 排泄の介護

CHAPTER 4 みじたくの介護

CHAPTER 5 入浴・清潔保持の介護

CHAPTER 6 家事の介護

1

移動の介護

1 移動の意義

1) 介護における移動の意義

人は移動することによって行動範囲が広がります。行動範囲の広い生活は、身体状況や精神機能の維持向上に影響します。日常生活場面では、食堂で食事をする、トイレで排泄をする、浴室で入浴をするというように、その動作を行う場所まで移動をしています。移動は全ての生活行為につながっています。

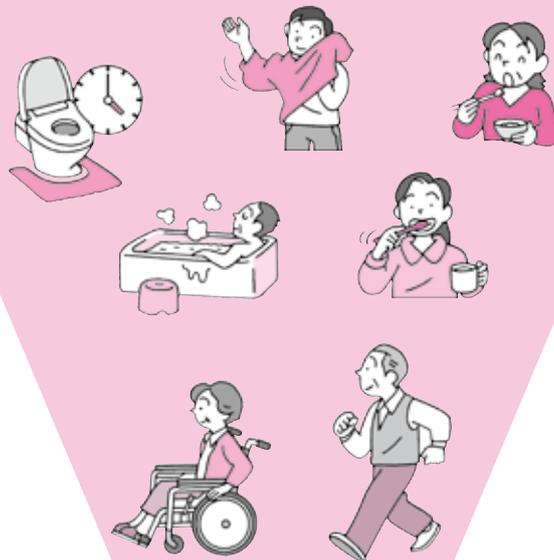


● ADL、IADLの^{かんけい}関係

^{しゅだんてきにちじょうせいかつどうさ}
IADL (手段的日常生活動作)
 Instrumental Activities of Daily Living



^{にちじょうせいかつどうさ}
ADL (日常生活動作)
 Activities of Daily Living



かいせつ
解説

^{にちじょうせいかつどうさ} **ADL (日常生活動作)** と ^{しゅだんてきにちじょうせいかつどうさ} **IADL (手段的日常生活動作)**

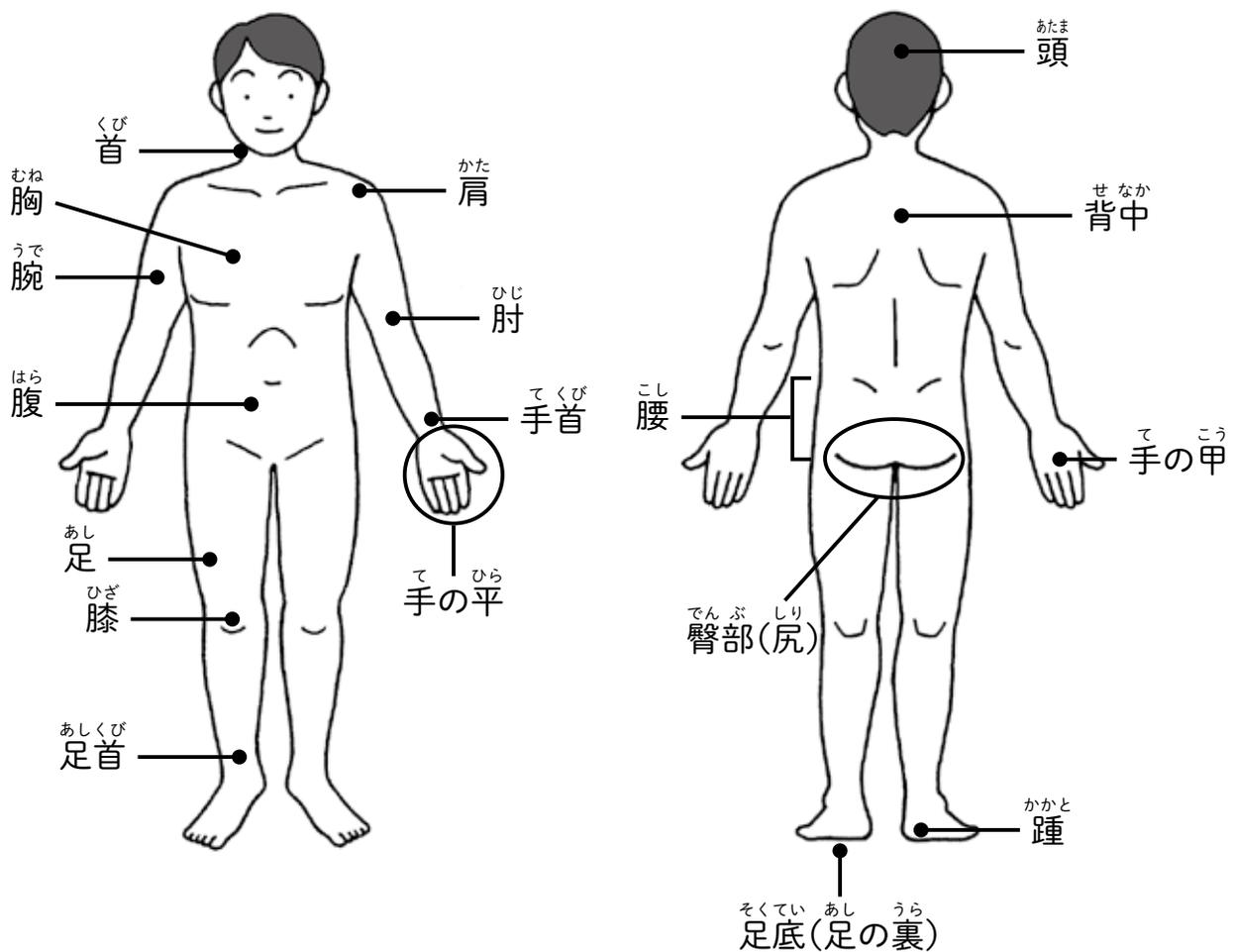
ADLは、一人の人間が独立して生活するために行う基本的な一連の身体動作群のことです。ADLには、移動、食事、更衣、排泄、入浴などが含まれます。IADLは、家庭や地域における生活を維持していくために必要な能力です。IADLには、金銭管理、買い物、洗濯、乗り物の利用、通信機器の使用などが含まれます。

2 移動に関連したところとからだのしくみ

1) 移動に関係するからだの部位

移動には、さまざまな筋や関節が関わっています。

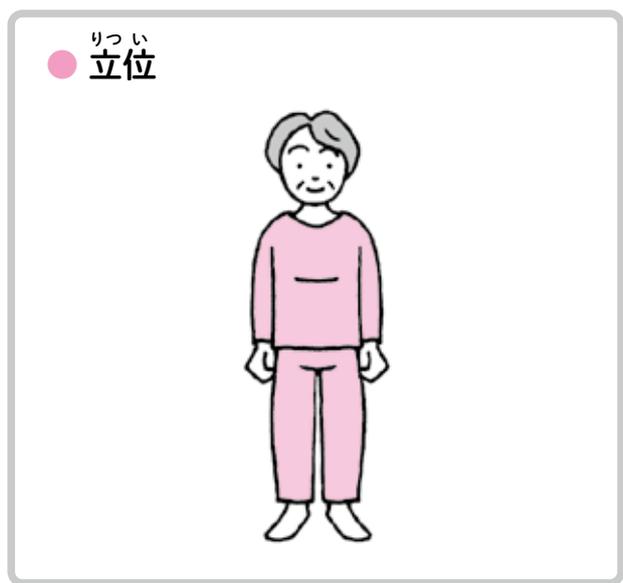
● 移動に関係する主なからだの部位



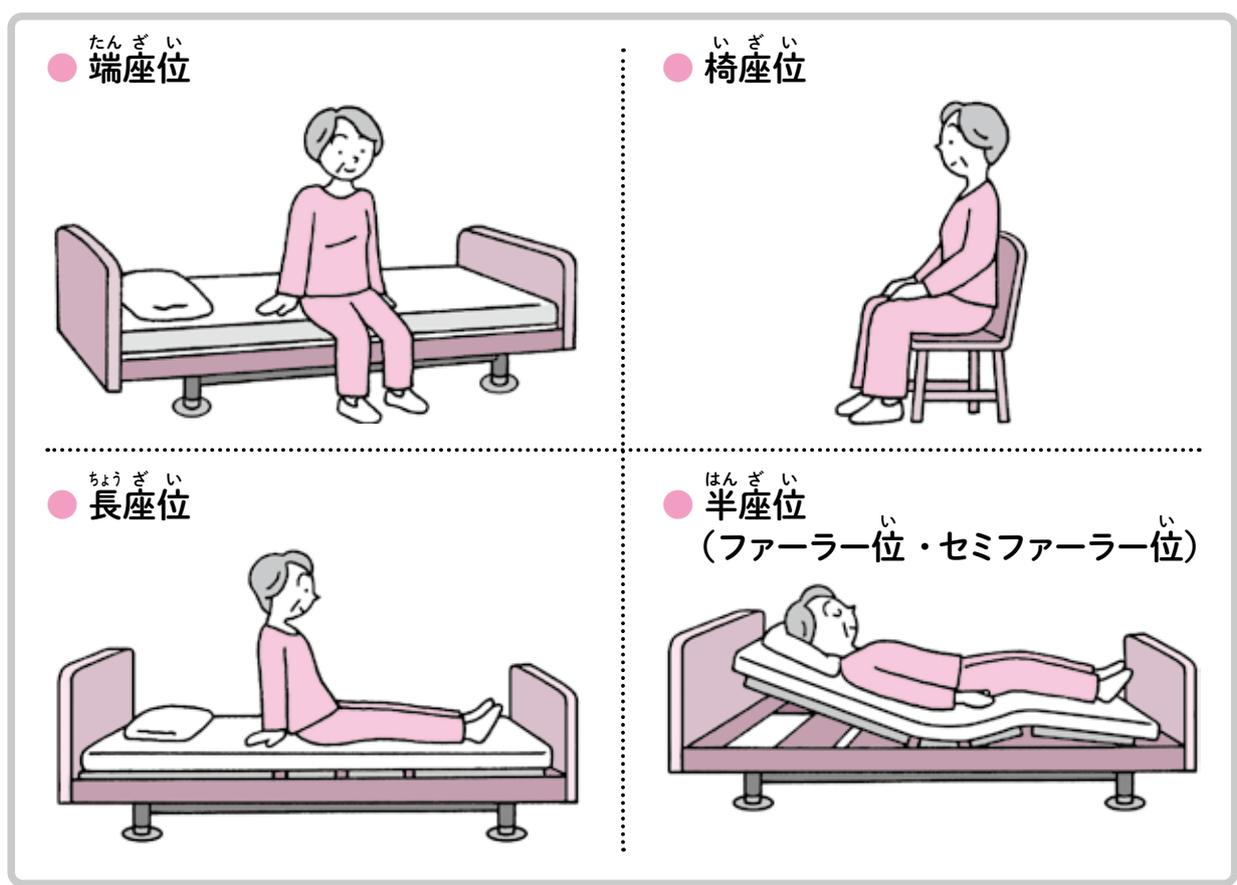
2) 体位

体位は、立位（立っている体位）、座位（座っている体位）、臥位（寝ている体位）に分けられます。

① 立位

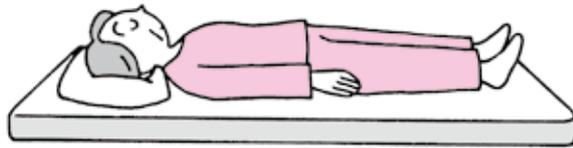


② 座位



③ 臥位^{がい}

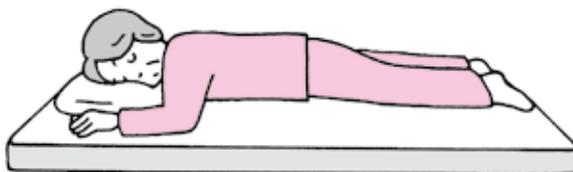
● 仰臥位^{ぎょうがい} (あおむけ)



● 側臥位^{そくがい} (よこむき)



● 腹臥位^{ふくがい} (うつぶせ)

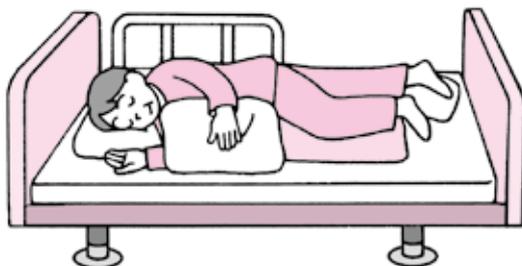


3) ^{あんらく たいい}安楽な体位

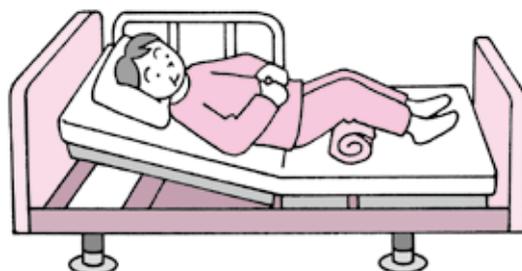
- ^{ぎょうがい あんらく たいい}仰臥位の安楽な体位
^{もっと あんてい しせい}最も安定した姿勢です。



- ^{そくがい みぎ あんらく たいい}側臥位 (右) の安楽な体位
^{きょうぶ まえ お}胸部の前にクッションを置きます。
^{りょうかし あいだ みぎあし した}両下肢の間、右足の下にクッションを入れます。



- ^{はんざい}半座位 (ファーラー位・セミファーラー位) の安楽な体位
^{りょうかし}両下肢をギャッチアップします。
^{ぼあい}ギャッチアップできない場合は、
^{りょうひざ した}両膝の下にクッションを入れます。



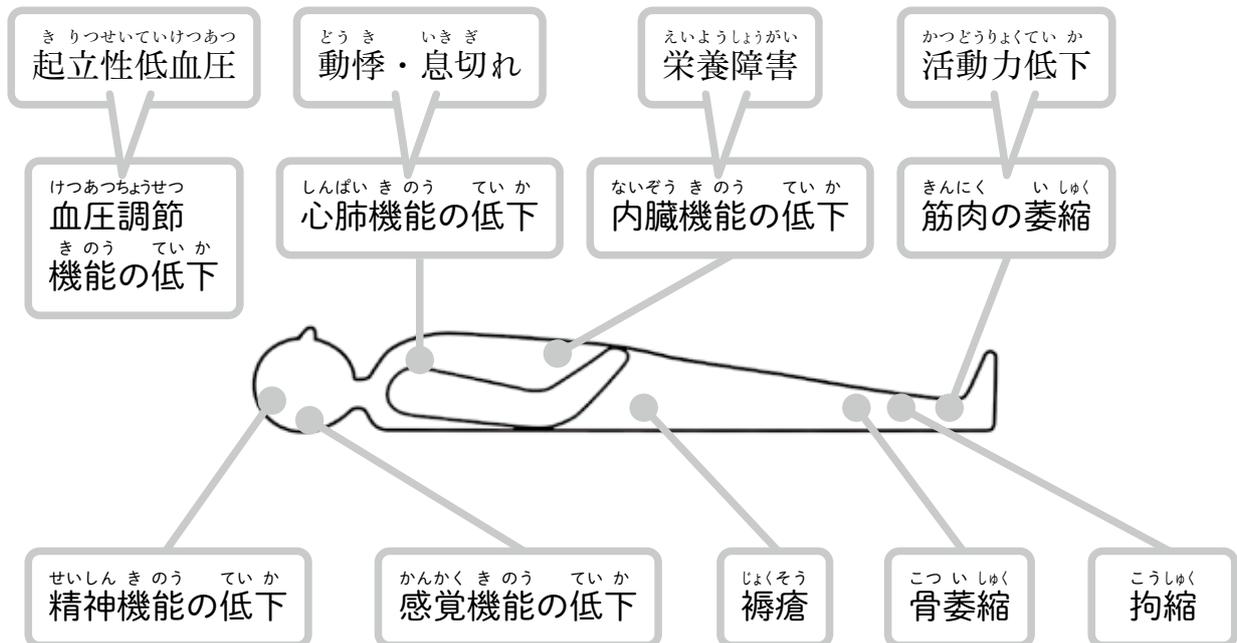
せぬ
背抜き

じょうはんしん お あと りようしゃ せなか いちど ほな
上半身を起こした後、利用者の背中を一度ベッドから離します。これを
せぬ
背抜きといいます。背抜きをすることで、褥瘡の予防になります。



はいようしょうこうぐん
4) 廃用症候群

はいようしょうこうぐん ちょうき かん あんせい かつどうせい ていか ぼあい お しんしん
廃用症候群は、長期間の安静や、活動性が低下した場合に起こる心身
のさまざまな状態のことです。



5) 褥瘡

褥瘡は、臥床時間が長くなることにより、骨が出ている部位に循環障害が起きた状態です。シーツの皺や、体位変換のときの摩擦も褥瘡の原因となります。

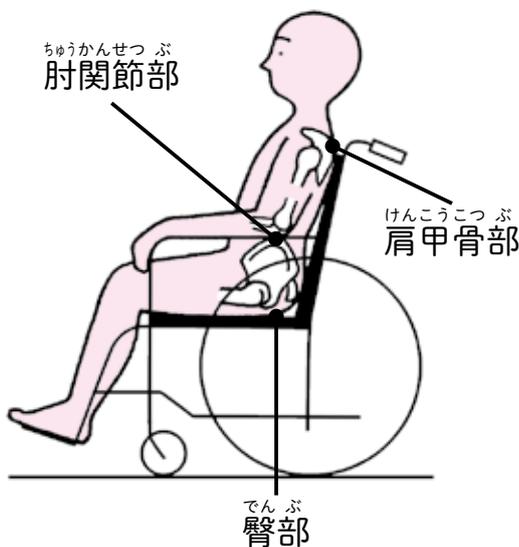
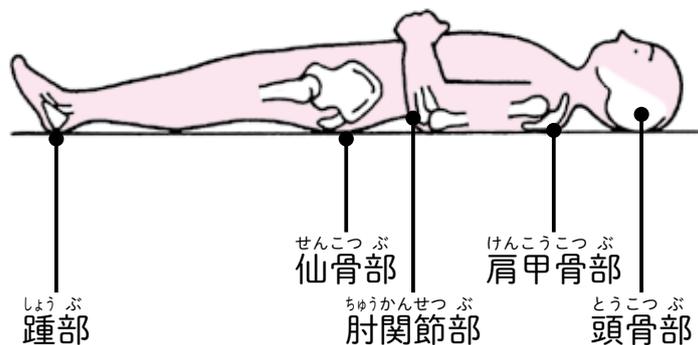
◎ 褥瘡予防の方法

- ① 可能であれば離床します。
- ② 定期的に体位変換を行います。
- ③ 栄養を十分に摂ります。

着替えや入浴の際などに、皮膚の状態をよく観察します。皮膚に発赤などがみられるときには医療職に報告します。



● 褥瘡がしやすい部位



6) 移動に関する福祉用具

車いす以外の移動に関する福祉用具には、杖や歩行器、リフトなどがあります。

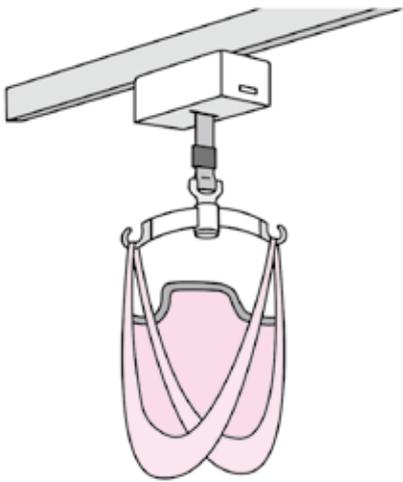
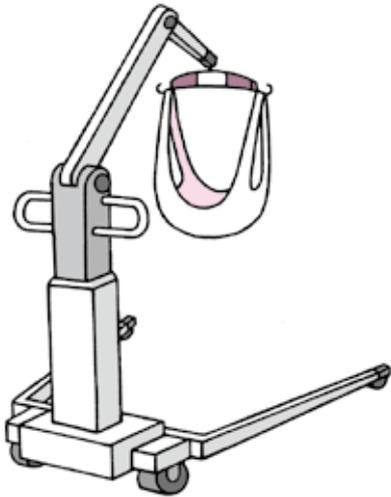


T杖：軽量で操作がしやすいです。
多点杖：T杖よりも支持面積が広いので、足元が安定していない、下肢筋力が低下している場合に使用します。



歩行器：杖と比べて支持面積が広いので、安定します。

リフトは、介護者の介護負担の軽減などに有効です。

①天井走行リフト	②床走行リフト
	

3 いじょう いどう かいご じっさい 移乗・移動の介護の実際

1) しんたい かいご きほん 1) 身体の介護の基本

すべ かいご こうい きょうつう
全ての介護の行為に共通します。

① りようしゃ たいちよう かくにん
① 利用者の体調を確認します。



かいご おこな かな じぜん りようしゃ
介護を行うときには、必ず事前に利用者の
たいちよう かくにん たいちよう ばあい
体調を確認します。体調がよくない場合に
は、むり いりようしよく ほうこく
は、無理をせず、医療職に報告します。

② りようしゃ おこな もくてき ないよう せつめい どうい え
② 利用者にこれから行うことの目的と内容を説明し、同意を得ます。



かいご おこな りようしゃ じこけつてい さんちよう
介護を行うときには、利用者の自己決定を尊重しな
ければなりません。また、事前に介護の内容を知ること
で、りようしゃ あんしん なっとく しえん う
利用者は安心して、納得して支援を受けることができます。

③ かいご たか ちようせい
③ ベッドを介護がしやすい高さに調整します。



たか ちようせい かいごしよく
ベッドの高さを調整し介護職の
ようぶ ふたん けいげん
腰部にかかる負担を軽減します。



かいせつ
解説

じりつしえん 自立支援

できないところをしえん
支援します。そのためには、りようしゃ じょうたい かくにん
利用者の状態をよく確認
する必要ひつよう
があります。

テキストでは、かいごしよく うご せつめい じっさい りようしゃ
介護職の動きを説明していますが、実際には、利用者が
できるところはりようしゃ
利用者にしてもらいます。

2) 寝返りの介護

ここでは、左片麻痺のある利用者を例にして説明します。

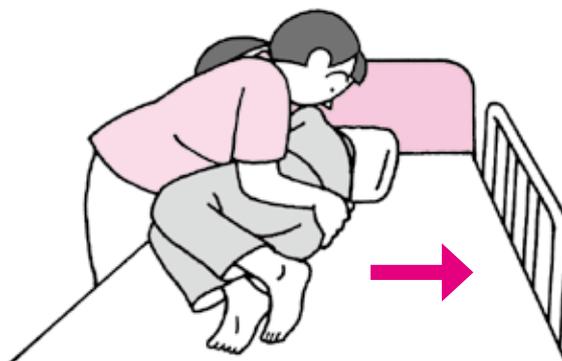
- ①利用者に体調を確認します。
- ②利用者にこれから行うことを説明し、同意を得ます。
- ③ベッドを介護がしやすい高さに調整します。
- ④利用者の膝を立てます。
- ⑤利用者の患側を上にして側臥位になってもらいます。



からだを小さくまとめると支持基底面が狭くなります。



- ⑥利用者の腰を後方に引きます。



側臥位が安定します。



- ⑦利用者の足を安楽な位置に移動します。



支持基底面が広くなる
と姿勢が安定します。

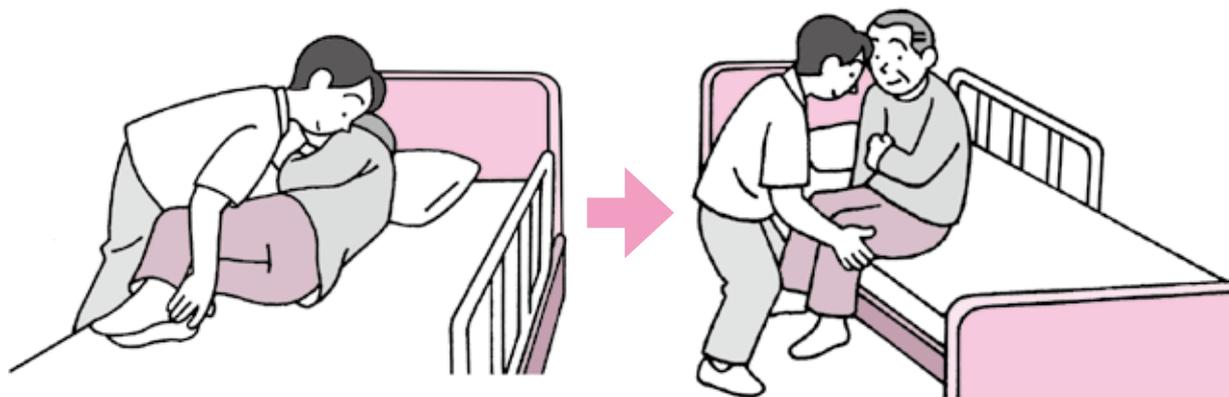


3) 起き上がりの介護 (右側臥位から端座位)

- ①利用者^{りようしゃ}に体調^{たいちよう}を確認^{かくにん}します。
- ②利用者^{りようしゃ}にこれから行う^{おこな}ことの目的^{もくてき}と内容^{ないよう}を説明^{せつめい}し、同意^{どうい}を得^えます。
- ③利用者^{りようしゃ}が端座位^{たんざい}になったとき、両足底^{りようそくてい}が床^{ゆか}につくようにベッドの高さ^{たか}を調節^{ちようせつ}します。
- ④利用者^{りようしゃ}の患側^{かんそく}を上^{うへ}にして、側臥位^{そくがい}になってもらいます。
- ⑤利用者^{りようしゃ}の両足^{りようあし}を、ベッドの端^{はし}まで動か^{うご}かします。

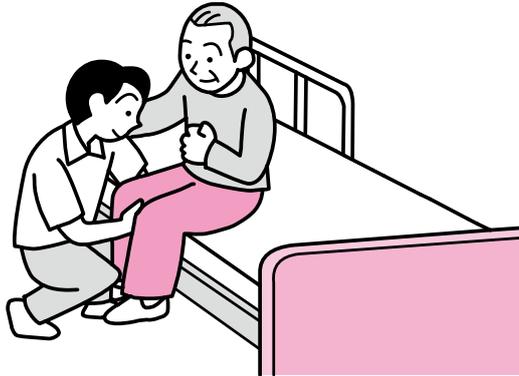


- ⑥利用者^{りようしゃ}の両足^{りようあし}をベッドから下ろし、利用者^{りようしゃ}に右肘^{みぎひじ}に力^{ちから}を入れてもらいます。次に上体^{つぎ じようたい}を起^おこします。



⑦利用者^{りようしゃ}に気分^{きぶん}や体調^{たいちよう}を確認^{かくにん}します。

⑧利用者^{りようしゃ}の両足底^{りようそくてい}が床^{ゆか}に着^ついていることを確認^{かくにん}します。



ざいしせいあんてい
座位姿勢が安定
します。

4) 立ち上がりの介護^{たあかいご}（端座位^{たんざい}から立位^{りつい}）

①利用者^{りようしゃ}に体調^{たいちよう}を確認^{かくにん}します。

②利用者^{りようしゃ}にこれから行う^{おこな}ことの目的^{もくてき}と内容^{ないよう}を説明^{せつめい}し、同意^{どうい}を得^えます。

③利用者^{りようしゃ}に浅く^{あさ}座り直^{すわ}してもらいます。



④利用者^{りようしゃ}の健側^{けんそく}の足^{あし}を後ろ^{うし}に引^ひきます。このとき介護職^{かいごしよく}は、利用者^{りようしゃ}の患側^{かんそく}に位置^{いち}します。



けんそくあしじゅうぶんたい
健側の足に十分体
重をかけて立ち上
がるためです。

- ⑤利用者の患側の膝が膝折れしないように、介護職が手で支えます。
 上体を十分に前に倒しながら立ち上がってもらいます。



利用者が患側に
倒れることを防
ぐためです。

- ⑥利用者に気分や体調を確認します。

解説

ひざお 膝折れ

膝折れとは、立位や歩行時に膝に力が入らず、急に前に大きく曲がること
 です。転倒の原因にもなります。



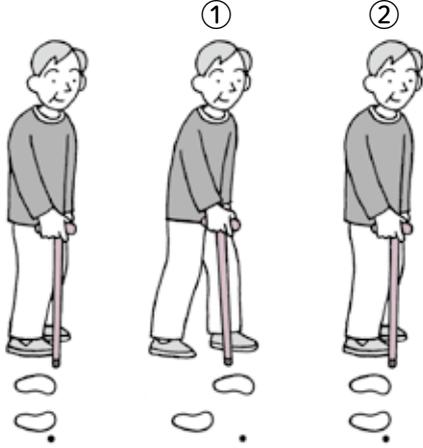
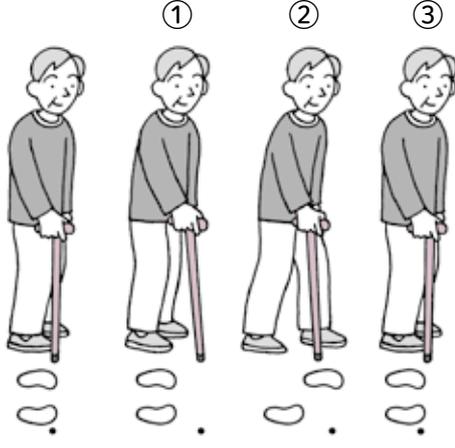
利用者の頭部やからだが大きく
動いたときには、めまいなどの
体調を確認します。

5) 片麻痺がある利用者の歩行の介護

杖歩行

杖歩行には、2動作歩行と3動作歩行があります。

● 2動作歩行と3動作歩行の比較

歩行	2動作歩行	3動作歩行
足を出す 順番	①杖と患側→②健側 	①杖→②患側→③健側 
安定性	低い	高い



患側の足から踏み出す理由は、安定性の高い健側でからだを支える必要があるためです。

杖歩行の介護

介護職は、利用者の患側の後方に位置します。必要に応じて上体や腰を支えます。



かいだん (階段をあげる)

かいごしょく あんぜん かくほ 利用者 1 段下 (後方) に位置しま
す。利用者は、①杖→②健側の足→③患側の足の順番に、階段をあがり
ます。



て 手すりがある場合は、手すりを握った方が安定します。

かいだん お (階段を下りる)

かいごしょく あんぜん かくほ 利用者 1 段下 (前方) に位置しま
す。利用者は、①杖→②患側の足→③健側の足の順番に、階段を下りま
す。



て 手すりがある場合は、手すりを握った方が安定します。

6) 視覚障害がある利用者の歩行の介護

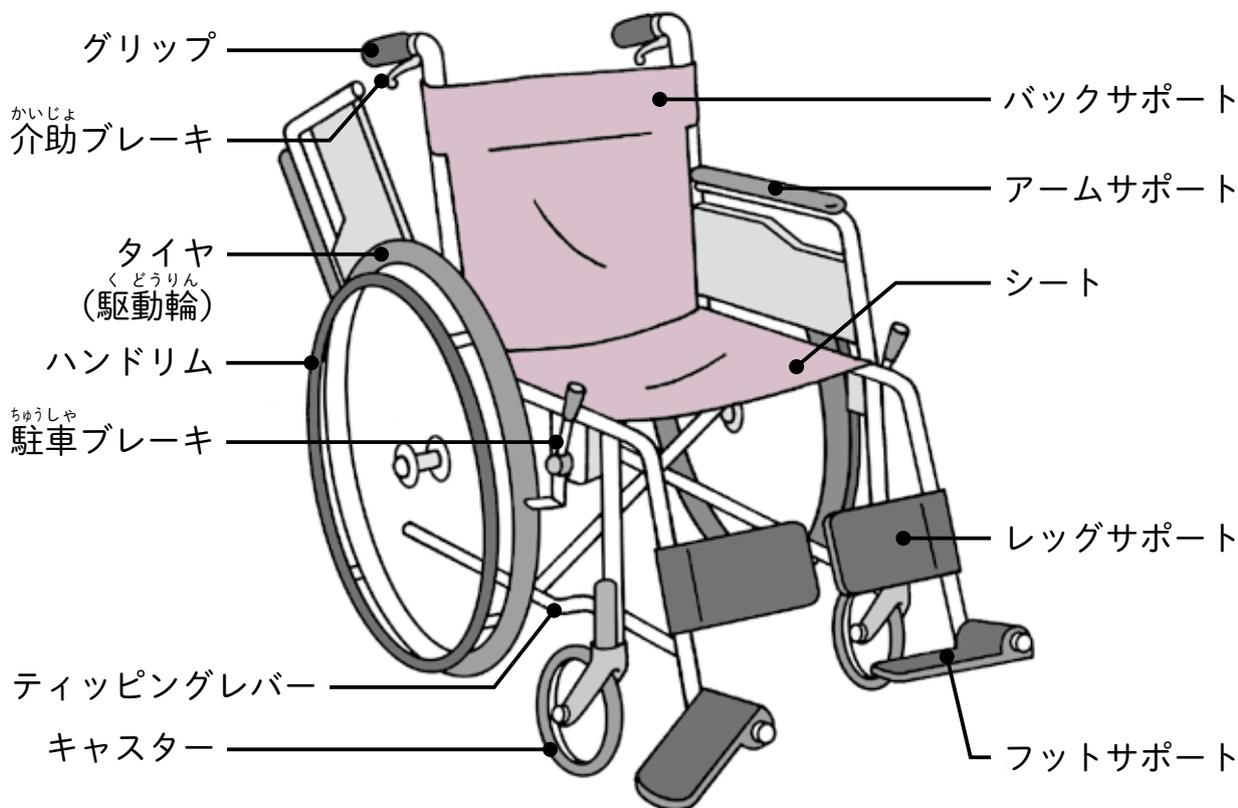
歩く速度は、利用者のペースに合わせます。
 段差や曲がり角など、状況が変わるときは、その前に、口頭で説明します。

● 誘導時の基本姿勢



7) 車いすの介護

● 車いすの構造と各部の名称



(車いすに関する留意事項)

- 車いすを使用するときは、タイヤの空気圧やブレーキの状態などを、事前に点検します。タイヤの空気圧が低いと、ブレーキが十分かからないので危険です。
- 停止するときは必ずブレーキをかけます。人が乗っていないときも、車いすが動くと危険なので、停止するときはブレーキをかけます。

8) ベッドから車いすへの移乗

- ① 利用者に体調を確認します。
- ② 利用者にこれから行うことの目的と内容を説明し、同意を得ます。
- ③ 利用者が端座位になったときに、両足底が床に付くようにベッドの高さを調節します。
- ④ 車いすを利用者の健側に置き、ブレーキをかけます。
- ⑤ 利用者に、健側の手で遠い方のアームサポートを掴んでもらいます。介護職は、患側の膝折れを防ぎます。



患側の膝を支える。



麻痺のある人の移動は、健側から先に動かすことが原則です。

⑥利用者^{りようしゃ}に、前傾姿勢^{ぜんけいしせい}でゆっくりと立^たってもらい、車いす^{くるま}の方^{ほう}にからだを回^{まわ}してもらいます。



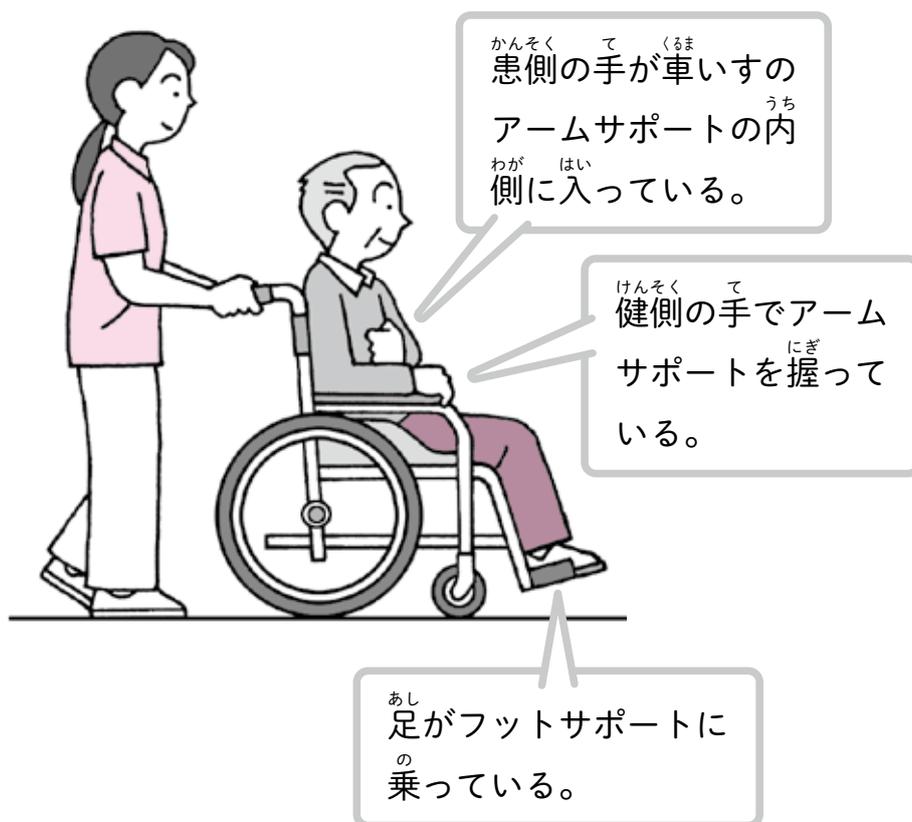
⑦利用者^{りようしゃ}に、深く座^{ふかすわ}ってもらいます。フットサポート^{あし}に足を乗^のせてもらいます。



⑧利用者^{りようしゃ}に気分^{きぶん}や体調^{たいちよう}を確認^{かくにん}します。

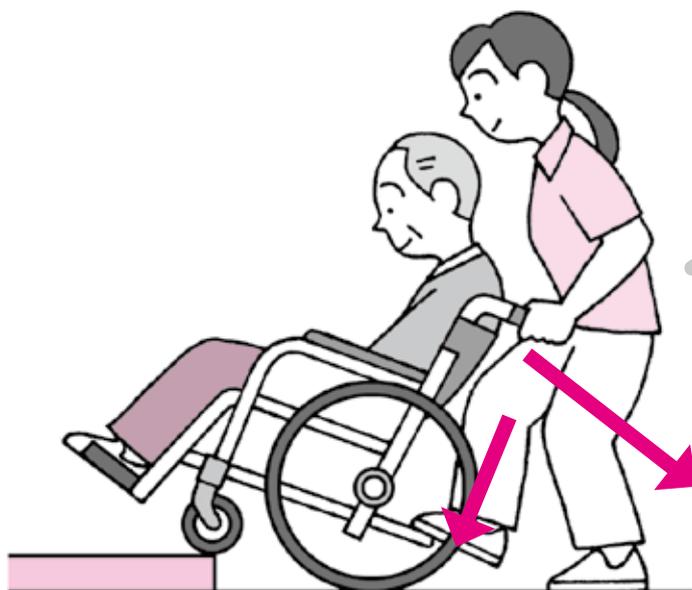
9) 車いすの移動の介護

- ①利用者に体調を確認します。
- ②利用者にこれから行うことの目的と内容を説明し、同意を得ます。
- ③利用者の足をフットサポートに乗せます。
- ④利用者の手が駆動輪に巻き込まれないように注意します。
- ⑤ブレーキを外し、動くことを伝えてから、車いすを動かします。



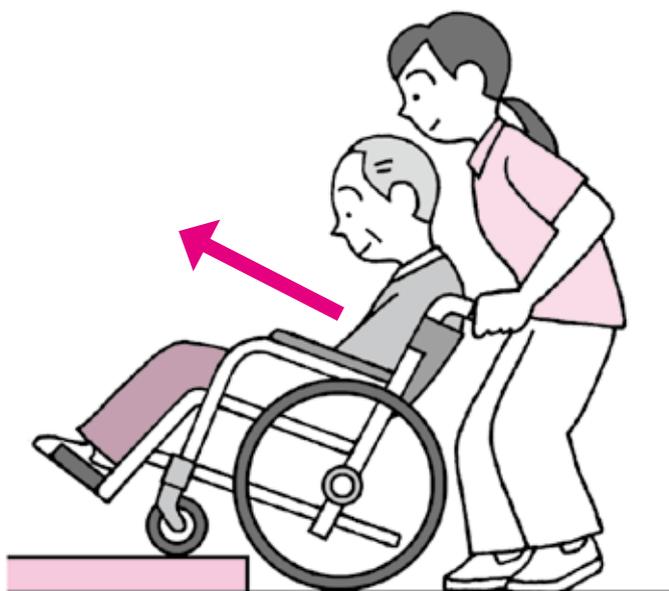
だんさあ
(段差を上げる)

だんさ まえ いちどと りようしゃ だんさあ せつめい
段差の前で一度止まり、利用者に、段差を上がることを説明します。



グリップを斜め下
ほうこうひ
の方向に引く。

かいごしょく
介護職は、ティツピ
ングレバーをしっか
り踏み込む。

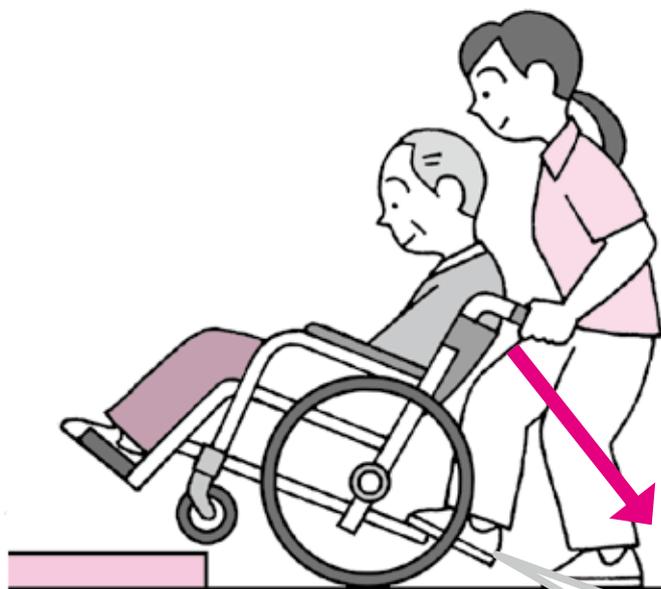


キャスターを段の上^{だん うえ}にゆっくり乗せ、次^{つぎ}に駆動輪^{くどうりん}
を上げます。

だんさ お
(段差を下りる)

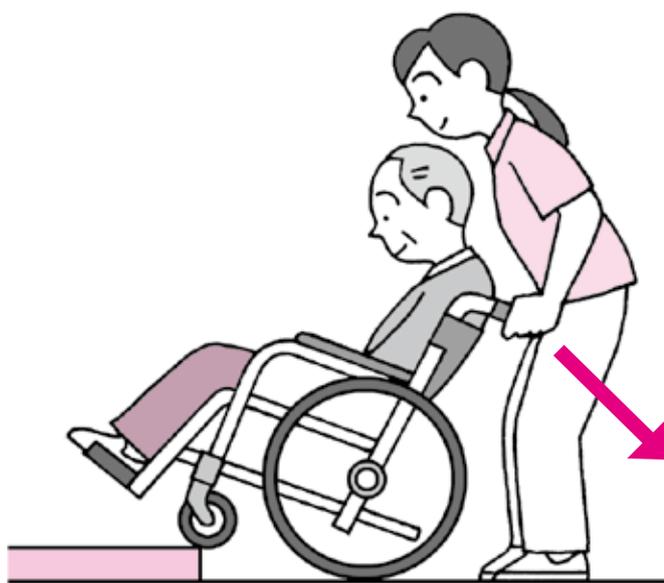
だんさ まえ いち ど と りようしゃ だんさ お せつめい
段差の前で一度止まり、利用者に段差を下りることを説明します。

うし む くどうりん しず お
後ろ向きで駆動輪を静かに下ろします。



なな した
グリップを斜め下
ほうこう ひ
の方向に引く。

かい ごしよく
介護職は、ティツピ
ングレバーをしっかり
ふ
踏みこむ。



くどうりん じゅうぶん ひ
駆動輪を十分に引き、キャスターを
ゆっくり だん した お
段の下に下ろします。

さかみち くだ
(坂道を下る)

きゅう さか くだ りようしゃ うし む せつめい
急な坂を下るときは、利用者に後ろ向きになることを説明します。

うし あんぜん
後ろの安全を
しっかりと確
かに認する。

かい ごしやく りようあし
介護職は両足
を前後に開く。



くるま うし む すす
車いすを後ろ向きにして進みます。



うし む くだ りようしゃ くるま
後ろ向きに下るのは、利用者が車いすから
すべ お ぼうし
滑り落ちるのを防止するためです。

2

食事の介護

1 食事の意義

食事は、体内に栄養を取り入れ、活動や生命を維持するためのものです。

口から食べ、味わうことは大脳に刺激を与え、生活リズムを作ること
に役立ちます。

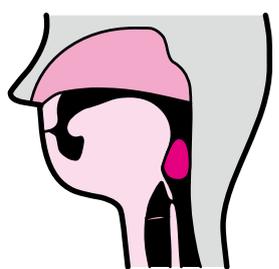
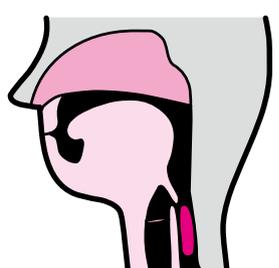
食べることは、生活の中での楽しみでもあり、人と人との関係を築く
コミュニケーションの機会になります。

2 食事に関連したところとからだのしくみ

人は、おなかが空いたことを脳で感じることで、食べたいという気持ち
が生まれます。

- 食卓まで移動し、姿勢を整えます。次に食べ物を目で確かめます。箸
やスプーンなどを使って食べ物を口に運びます。噛んで飲み込みます。
- 食事は、視覚や嗅覚で食べ物を確認し、味覚や触覚で味や歯ごたえを
感じます。
- 食事には、多くの機能が関連します。

せつしょく えんげ なが
◎ 摂食・嚥下の流れ

<p>先行期 せんこうき</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の色や形、においなどを認知します。 ・唾液が分泌されます。
<p>準備期 じゅんびき</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・口に入れた食べ物を、咀嚼し、唾液と混ぜて食べ物のまとまり（食塊）をつくります。
<p>口腔期 こうくうき</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・主に舌は、食塊を口腔から咽頭へ運びます。
<p>咽頭期 いんとうき</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・嚥下反射が起こり、食塊が咽頭を通過します。 ・喉頭蓋が閉じ、食塊が気管に入るのを防ぎます。
<p>食道期 しょくどうき</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・食塊が食道から胃へ送られます。



この流れのうち、どこかに障害があると安全に食べ物を摂取することが難しくなります。これを摂食・嚥下障害と言います。

3 食事の介護の実際

◎ 食事の介護の留意点

- 食べ物の好みを確認します。
- 病気の治療やアレルギーにより食べてはいけないものがないか、気を付けます。
- 利用者の咀嚼や嚥下の能力に合わせて、軟らかくしたり、刻んだりして食べやすくします。
- 温かいものは温かく、冷たいものは冷たくして食べられるように気を付けます。

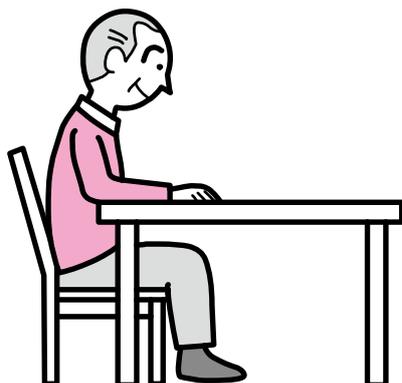
(咀嚼や嚥下の能力に合わせた食事の形態)

- 刻み食 : 食べ物を食べやすく刻んだもの
- ペースト食 : 食べ物をペースト状にしたもの
- ソフト食 : 食べ物の形はそのまま、軟らかくしたもの
- とろみ食 : 嚥下機能の低下した人が水分にむせないようにとろみをつけたもの

1) 食事の姿勢

◎ 正しい食事の姿勢

いすに深く腰かけ、足底を床につけます。少し前かがみになり、顎をひきます。

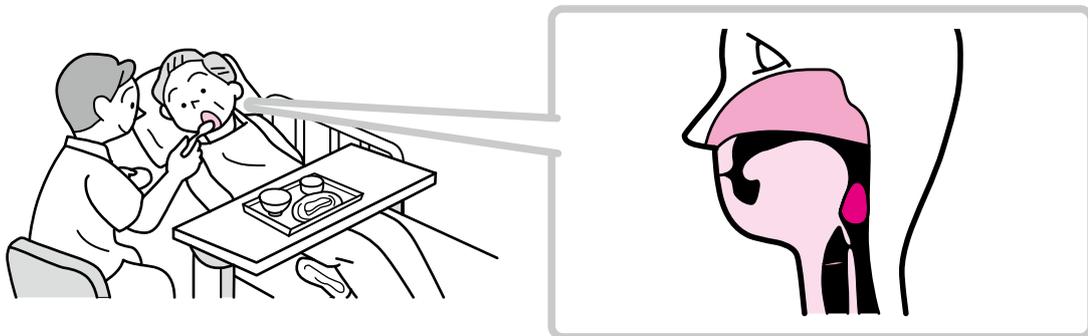


顎を上げた姿勢は、誤嚥しやすく危険です。



● ベッド上の食事の姿勢

座位で食事をすることが難しい場合は、ベッド上で食べることもあります。

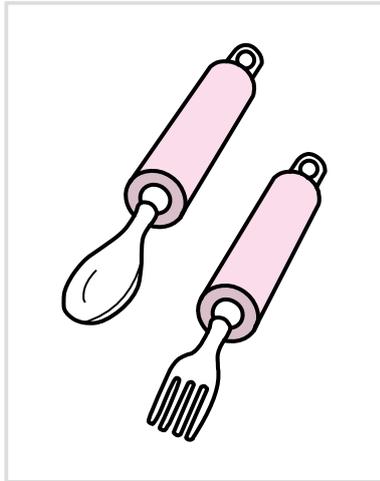


- ベッドのギヤッチをあげ、上体を起こした姿勢にします。
- 起こした後は、からだをマットレスから一度離して戻す背抜きを行います。
- 上体を起こした姿勢が難しい場合は、側臥位になってもらいます。

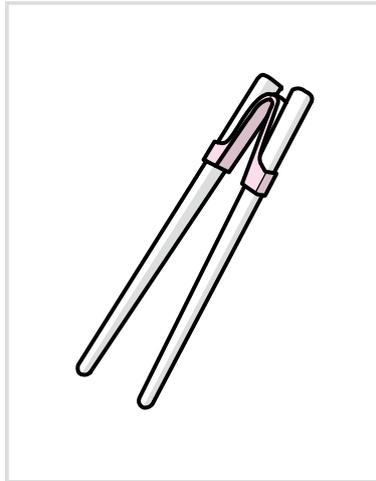


利用者に片麻痺がある場合は、健側を下にします。

● ^{しょくじ} ^{つか} ^{どうぐ}
 食事で使う道具



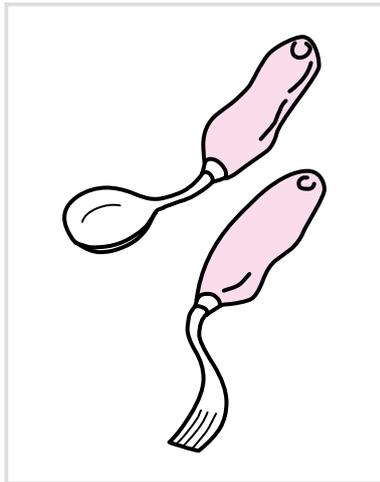
^{にぎ}
 握りやすい
 スプーン・フォーク



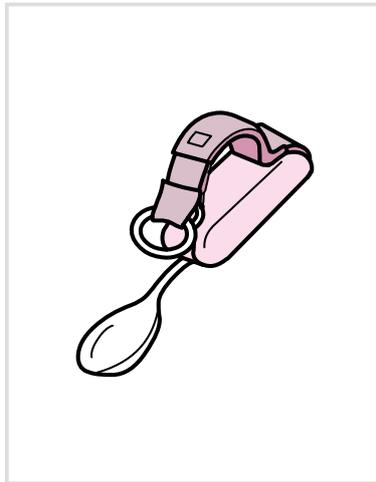
^つ ^{こていばし}
 ばね付き固定箸



^{にぎ} ^{しょっき}
 握りやすい食器



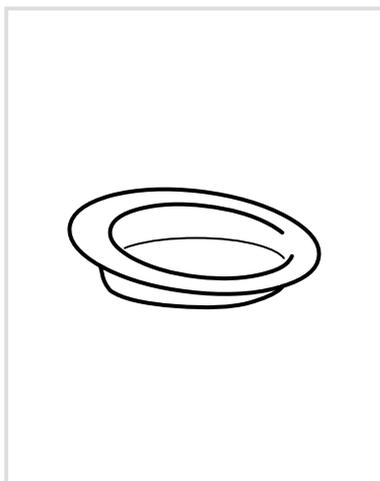
^ま
 曲がりスプーン・フォーク



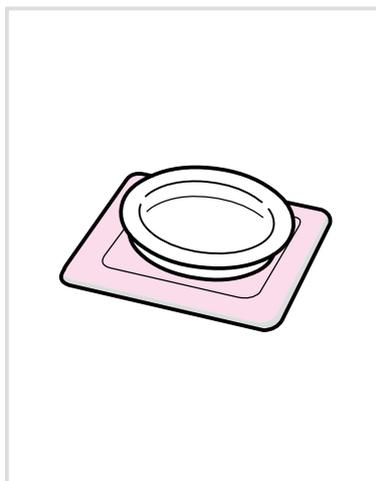
カフベルト付きスプーンフォル
 ダー



ホルダー付きコップ



すくいやすい^{さら}
 皿



^{すべ} ^ど
 滑り止めマット

2) 食事の介護の実際

- ① 利用者^{りようしゃ}に体調^{たいちよう}を確認^{かくにん}します。
- ② 利用者^{りようしゃ}にこれから行う^{おこな}ことの目的^{もくてき}と内容^{ないよう}を説明^{せつめい}し、同意^{どうい}を得^えます。
- ③ 利用者^{りようしゃ}に手^てを清潔^{せいけつ}にしてもらいます。



- ④ 食卓^{しょくたく}に移動^{いどう}して、いす^{すわ}に座^{すわ}ってもらいます。



介護職^{かいごしょく}は、病気^{びょうき}の治療^{ちりょう}やアレルギー^{アレルギー}により、食べ^たてはいけない^{いけない}ものがない^{ない}かを事前^{じぜん}に確認^{かくにん}します。

- ⑤ 食事を利用者^{りようしゃ}の正面^{しょうめん}、利用者^{りようしゃ}の見える^{みえる}位置^{いち}に置^おきます。
- ⑥ 介護職^{かいごしょく}は利用者^{りようしゃ}の利き手側^{きがわ}、または健側^{けんそく}の斜め前^{ななまへ}に座^{すわ}ります。

● 介護職^{かいごしょく}の位置^{いち} (介護^{かいご}が必要な利用者^{りようしゃ}の場合^{ばあい})



⑦献立（メニュー）を説明します。

⑧食事の最初に、お茶や汁物などの水分から飲んでもらいます。



くちなかしめ
口の中を湿らせま
す。

⑨利用者の食事のペースに合わせ
て食事の介護をします。

• 介護職は、利用者と目線を合わせ
るように座って介護をします。

• 一口の量の食べ物を口に運ぶ速

さは、利用者に聞いたり、観察したりして調整します。

• 麻痺がある場合、健側の口角から食べ物を入れるようにします。

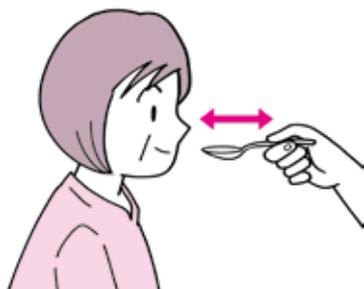
• 誤嚥防止のため咀嚼しているときは話しかけないようにします。

• あごを引いた状態で咀嚼しているか確認します。

• スプーンで食事の介護をするときは、スプーンを水平に引き抜くよう
にします。



たかいご
立って介護すると、
利用者の顎があが
り、誤嚥しやすく
危険です。



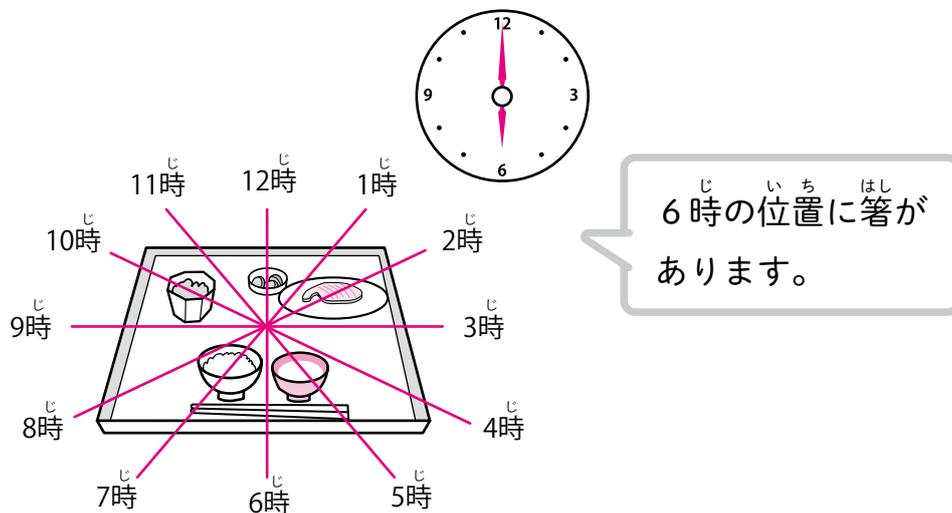
うえひ
スプーンを上
に引くと、首が
上がるから
です。

- ⑩ ^{しよくじ} ^お ^{りようしゃ} ^{かくにん}
食事が終わったかどうかを利用者に確認します。
- ⑪ ^{くち} ^{なか} ^た ^{もの} ^{のこ} ^{かくにん}
口の中に食べ物が残っていないかを確認します。
- ⑫ ^{こうくう} ^{はみが} ^ぎ ^{せいそう}
口腔ケア（うがい、歯磨き、義歯の清掃）をします。
- ⑬ ^{しよくご} ^{ぶん} ^{ごえんせいはいえん} ^{よぼう} ^{ざい} ^い ^{しせい}
食後30分くらいは誤嚥性肺炎の予防のために、座位姿勢をとってもらいます。

3) ^{しよくじ} ^{かいご} ^{りゆういてん} 食事の介護の留意点

- ^{りようしゃ} ^{しよくじ} ^{しせい} ^た ^{どうさ} ^{もんだい} ^{そしやく} ^{えん}
利用者の食事のペース、姿勢、食べる動作に問題はないか、咀嚼や嚥下の状態などを観察します。
- ^{りようしゃ} ^{きぼう} ^あ ^た ^{もの} ^{くち} ^{はこ}
利用者の希望に合わせて、食べ物を口に運ぶようにします。
- ^{しかくしょうがい} ^{ひと} ^{ばあい} ^{とけい} ^{すうじ} ^{いち}
視覚障害のある人の場合は、クロックポジション（時計の数字の位置で知らせる方法）を使います。
^た ^{もの} ^{あつ} ^{つめ} ^{あじ} ^{せつめい}
食べ物の熱さや冷たさ、味つけなども説明します。

● クロックポジションの例



3

排泄の介護

1 排泄の意義

排泄は、からだの中の要らなくなったものをからだの外に出すことです。いらなくなったものには尿や便、汗、二酸化炭素などがあります。排泄は健康を保つために必要な人間のからだのしくみです。また、排泄された尿や便は健康状態を表します。排泄の介護は必要な理由に合わせてすることが大切です。



排泄は羞恥心を伴う行為です。排泄の介護では、利用者の気持ちを理解して支援することが大切です。



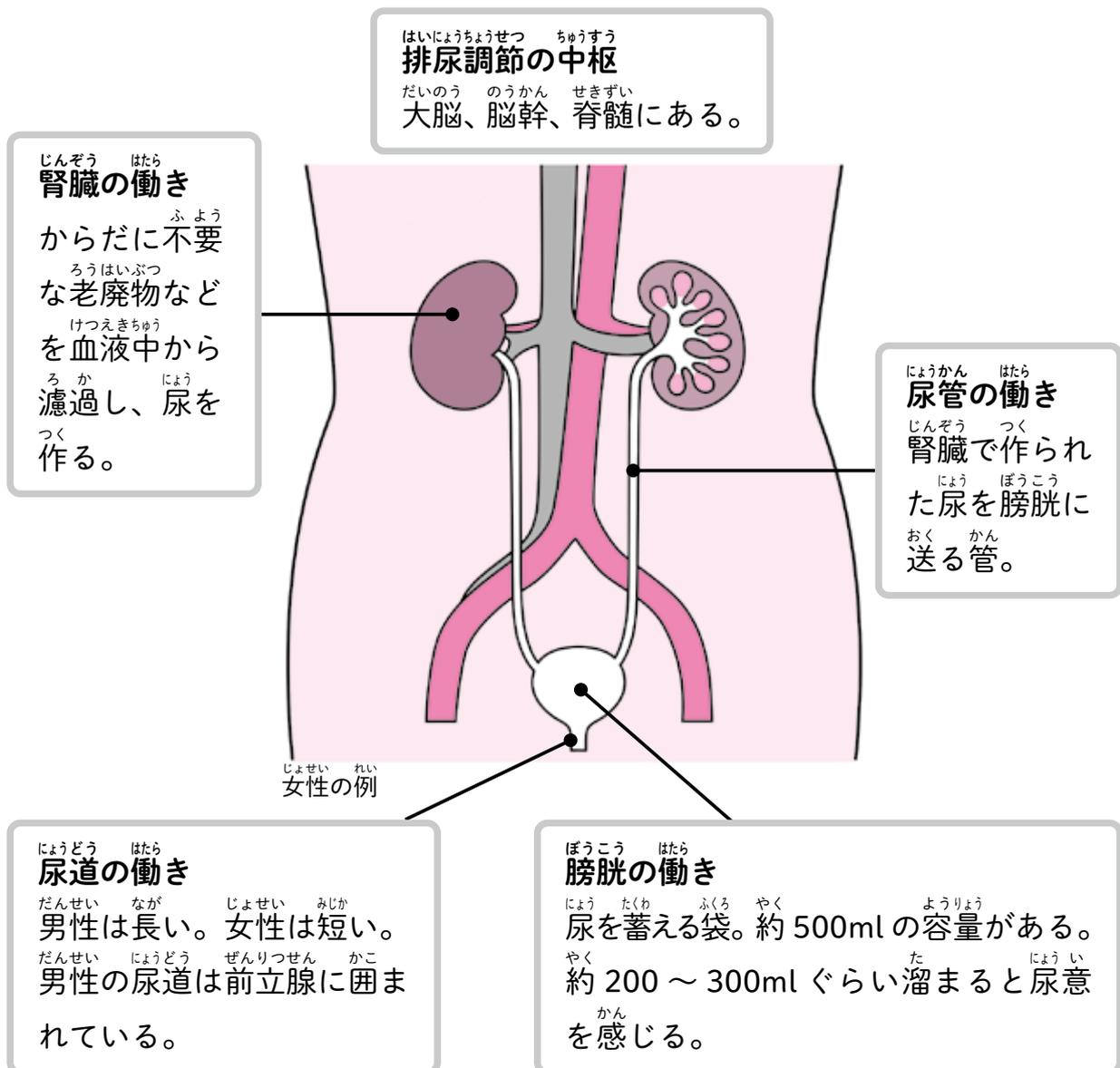
2 はいせつ 排泄のしくみ

1) はいによ 排尿のしくみ

尿は腎臓で作られ、一度、膀胱に溜められた後、尿道から排泄されます。これを排尿といいます。

膀胱に尿が200～300mlぐらい溜まると、「トイレに行きたい」と感じます。これを尿意といいます。

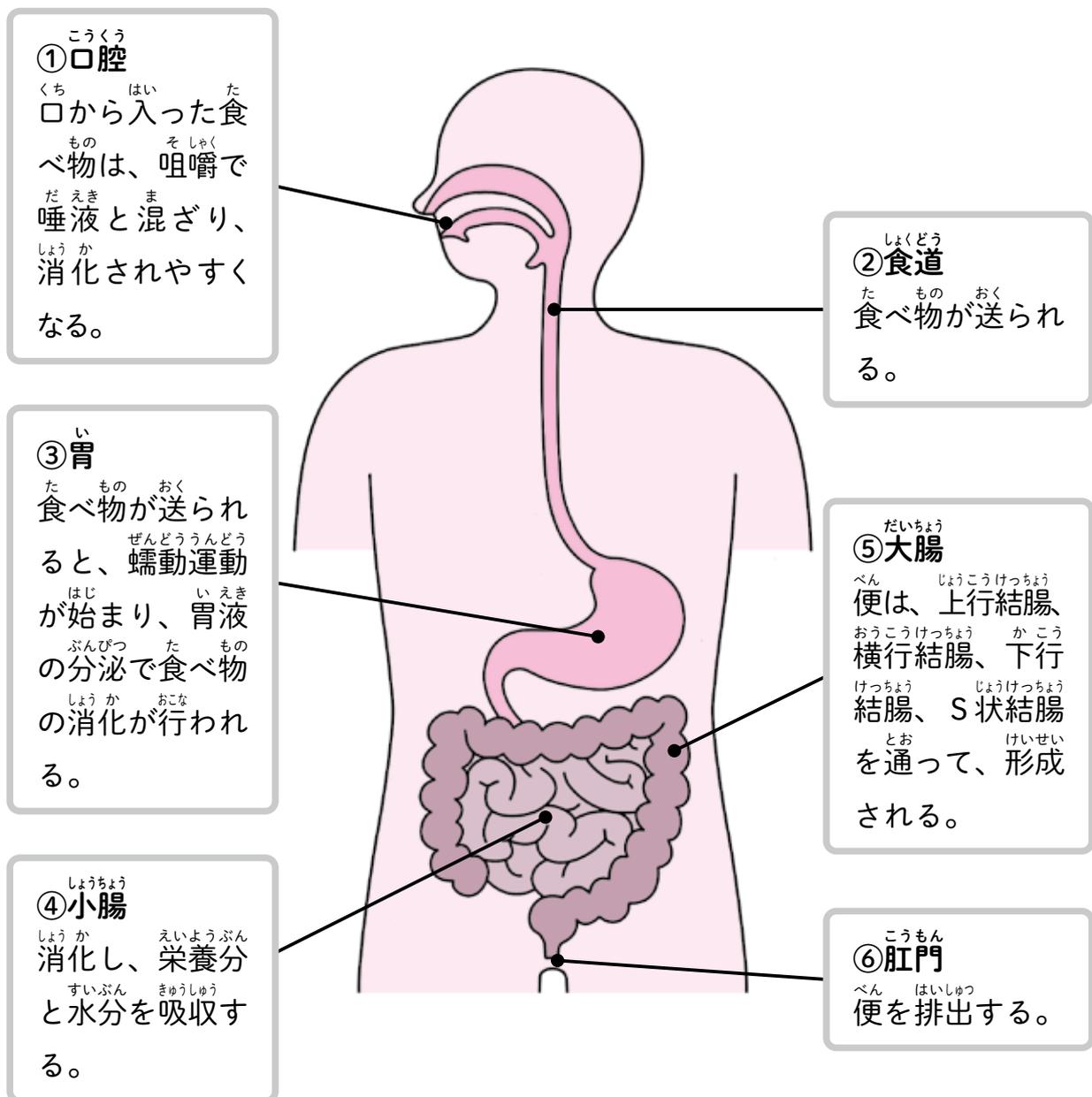
● 尿をつくることに関係するからだの部位



2) 排便のしくみ

口から食べた食べ物や水分は胃に送られ、消化が始まります。食べ物や水分は小腸に送られ、栄養分と水分が吸収されます。吸収された後のものは便となってからだの外に出ます。これを排便といいます。腸に便が溜まると「トイレに行きたい」と感じます。これを便意といいます。便意は時間が経つと消えます。

● 便をつくることに関係するからだの部位



● 排便の姿勢

前傾姿勢になり、踵を上
げると、便の出口である直
腸から肛門がまっすぐにな
り、便が出やすくなります。



3 尿と便の形状や量

1) 尿の状態

尿の量や回数は環境や病気の影響を受けます。

● 正常な尿と異常な尿

		正常な尿	異常な尿
尿	量	1日 1000～1500ml	1日 2000～3000ml以上(多尿) 300～500ml以下(乏尿)
	回数	1日 4～6回	昼間8回以上、夜2回以上(頻尿)
	におい	無臭	強いアンモニアの臭い
	いろ色	薄い黄色から透明	にご濁っている、濃い褐色、赤色 など

2) 便の状態

便は食べた物や病気などの影響を受けるので、状況によって、形や色、回数が変わります。

介護をするときは正常な便の状態を知っておきましょう。

● 正常な便と異常な便

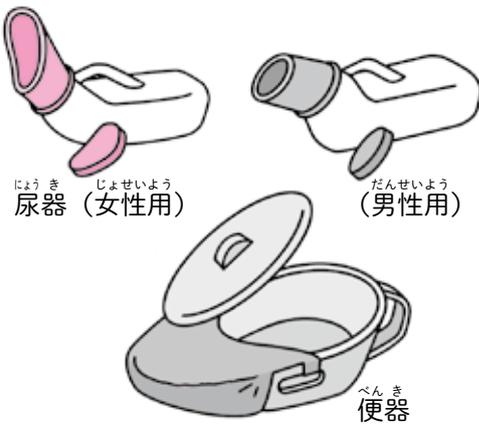
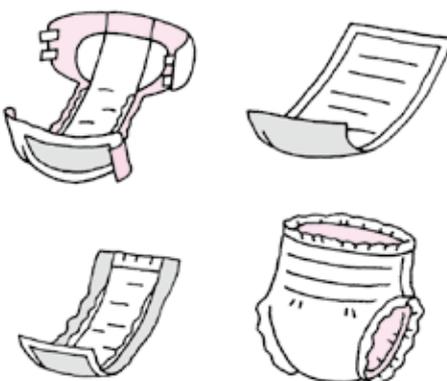
		正常な便	異常な便
便	回数	1日 1～2回	少ない場合 (便秘)
	色	茶褐色	赤色、黒色、白色など



4 はいせつ かいご ようぐ 排泄の介護の用具

はいせつ いろいろ ようぐ 排泄には色々な用具があります。ようぐ はいと じょうたい あ つか 用具はその人の状態に合わせて使います。

● さまざまな排泄の用具

ようぐ 用具	かたち 形	つか ひと 使う人
ポータブル トイレ		にようい べんい 尿意・便意はあるが、トイレまで いけない人や夜中に排泄をすると きなどに使います。
にようき べんき 尿器・便器		にようい べんい 尿意・便意はあるが、寝たきりの じょうたい ひと 状態の人やからだの調子が悪い ひと ざいほじむずか ひと つか 人、座位保持が難しい人が使いま す。
おむつ・ にようと 尿取りパッド		によう べん で 尿や便が出たことがわからない場 あい にようしっきん べんしっきん 合（尿失禁・便失禁）やトイレや ポータブルトイレなどで排泄をす ることが難しい人が使います。

5 機能の低下、障害が及ぼす排泄への影響（失禁・便秘・下痢）

1) 尿失禁

尿失禁とは、尿が自分の意思に関係なく排泄されることを言います。

● 尿失禁の種類

	状態
腹圧性尿失禁	咳やくしゃみなど、腹圧をかけたときに尿が漏れてしまう
切迫性尿失禁	尿意はあるが、トイレまで間に合わず漏れてしまう
溢流性尿失禁	前立腺肥大症などで尿の通路が塞がってしまったりして尿が少しずつ漏れてしまう
反射性尿失禁	脊髄損傷などで尿意がなく尿が漏れてしまう
機能性尿失禁	排尿動作が間に合わず漏れてしまう 認知症などでトイレの場所が分からなくて間に合わず漏れてしまう

2) 便秘

便秘とは、いつもより排便の回数や量が減った状態が続くことを言います。

● 便秘の種類

	状態
機能性便秘	からだの機能が原因で起こる便秘
器質性便秘	腫瘍や炎症などがあり、便の通り道が塞がったことで起こる便秘

介護のポイント

- 規則的な排泄の習慣をつけます。
- 利用者の水分摂取量が保てるようにします。
- 利用者の食事に食物繊維を多く取り入れます。
- 利用者の生活の中に運動を取り入れます。
- 利用者の便秘が改善しない場合には、医療職に報告します。

3) 下痢

下痢とは、便の中の水分量が多く軟らかい便が出ることを言います。

介護のポイント

- 水分が失われるので、利用者が脱水にならないようにします。
- 経口摂取ができるなら、白湯や常温のスポーツドリンクを飲みます。
- 水様便は皮膚を刺激するので、利用者の肛門周囲を洗浄などで清潔にします。

急性の下痢は、感染症も疑われるため、医療職に報告します。



排泄には、精神的ストレスが影響するため、利用者の状態や、訴えをよく聞きます。介護職は、排泄された尿や便の状態をよく観察します。

利用者のからだに異常が感じられるような場合は、すぐに医療職に報告します。これは、利用者の健康を守ることになります。

6 はいせつこうどう 排泄行動のプロセス

一般的な排泄行為には、多くの動作が含まれます。排泄行為は、複雑な神経の働きと、からだの動きが関係しています。

● はいせつこうどう 排泄行動のプロセス



排泄に介護が必要な利用者は精神的な負担が大きいです。利用者の尊厳が保持されているか確認して、介護することが必要です。

7 はいせつ かいご じっさい 排泄の介護の実際

◎ はいせつかいご 排泄介護のポイント

- りようしゃ はいせつしゅうかん まも 利用者の排泄習慣を守ります。
- しゅうちしん はいりよ 羞恥心に配慮をします。
- しゅうき はいりよ 臭気への配慮をします。
- てきせつ はいせつほうほう ようぐ えら 適切な排泄方法、用具を選びます。
- かいごしよく つか す てぶくろ しょう かんせん よぼう おこな 介護職は使い捨て手袋やエプロンを使用して、感染予防を行います。

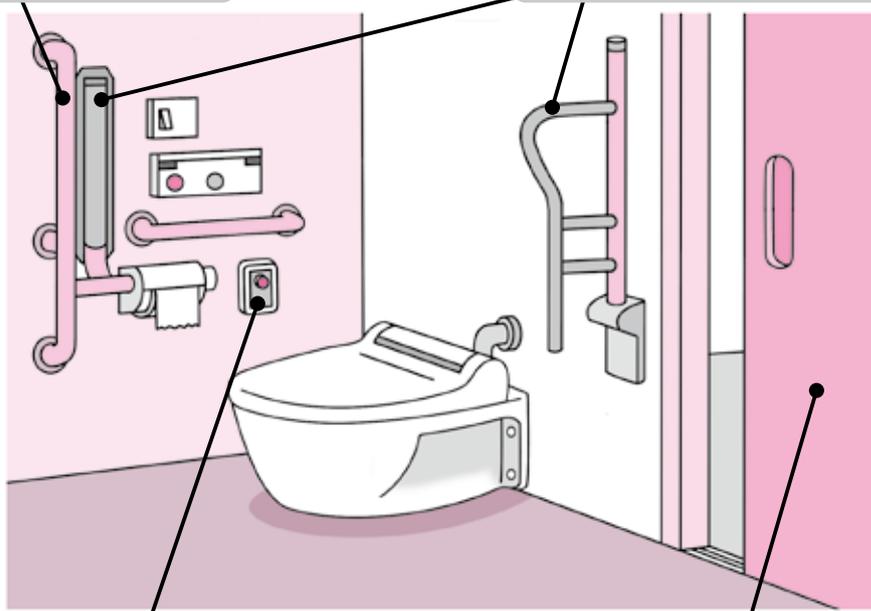
● はいせつかんきょう れい 排泄環境の例

じて L字手すり

りようしゃ た あ
利用者が立ち上がるときに使う。

かどうしきて 可動式手すり

じょうげ うご りようしゃ
上下に動くので、利用者の状態に合わせて使う。



よだ 呼び出しボタン

りようしゃ こま はいせつ
利用者が困ったとき、排泄が終わったときに、介護職を呼ぶことができる。

ひど 引き戸

くるま りよう りよう
車いすを利用している利用者でも自分で開けられる。

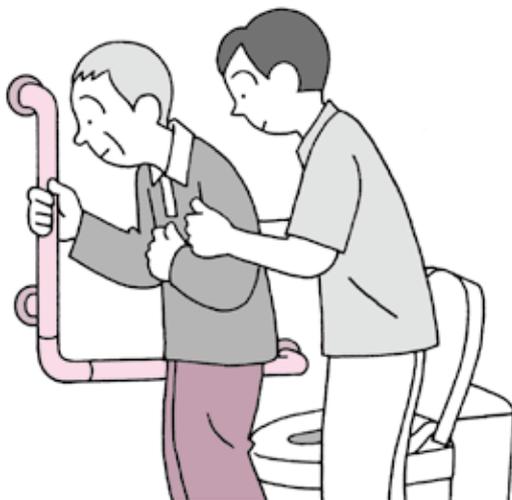
1) トイレでの介護 かいご

ここでは、ひだりかた まひ左片麻痺のある利用者りようしゃを例にして説明せつめいします。

①利用者りようしゃをトイレに誘導ゆうどうします。



②利用者りようしゃに健側けんそくで手すりてに掴つかまってもらいます。



かいごしょく かんそく介護職は患側た あんていに
立ち安定ほごを保護
します。

③介護職かいごしょく かんそくは患側い ちに位置し、ズボンと下着したぎ おを下ろします。



④利用者^{りようしゃ}に手^てすりに^{つか}掴まって^{べんざ}便座に^{こし}腰かけてもらいます。



安定^{あんてい}した座位^{ざい}に
なっているか^{かく}確
認^{にん}します。



⑤介護職^{かいごしょく}はトイレ^でを出て^しドアを閉めます。

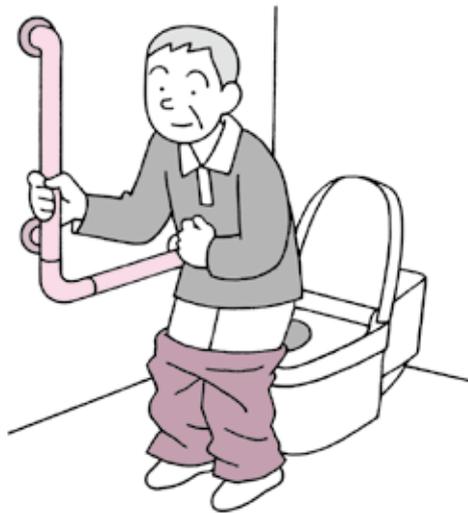
⑥利用者^{りようしゃ}から終了^{しゅうりょう}の合図^{あいず}があったら、トイレ^{はい}に入ります。

⑦利用者^{りようしゃ}に下着^{したぎ}とズボン^あを上^あがるところまで上げてもらいます。



座位^{ざい}の姿勢^{しせい}で下着^{したぎ}とズボン^あを
上げておくと、立位^{りつい}になった
ときの負担^{ふたん}が減^へる。

⑧利用者^{りようしゃ}に手^てすりに掴^{つか}まって立ち上^たがってもら^あいます。



立ち上^たがりのときは
健足^{けんそく}を後ろ^{うし}に引^ひいて
いるか確認^{かくにん}します。



⑨利用者^{りようしゃ}の立位^{りつゐ}が安定^{あんてい}しているようであれば、自分^{じぶん}で下着^{したぎ}とズボン^あを上^あげてもら^あいます。



⑩下着^{したぎ}とズボン^{じゆうぶん}が十分^{じゆうぶん}上^あがっているかを確認^{かくにん}します。

2) 差し込み尿器・便器の介護

- ①必要な物品を準備します。
- ②カーテンを閉めて、プライバシーを保護します。
- ③ベッドを介護職に合った高さにします。
- ④防水シーツを敷きます。
- ⑤利用者の膝を立てて、腰を上げてもらい、ズボン、下着を下ろします。
- ⑥利用者に腰を上げてもらい、肛門部が便器の中央にくるように差し込み、状態を確認します。



腹部にタオルを掛けてプライバシーを保護する。



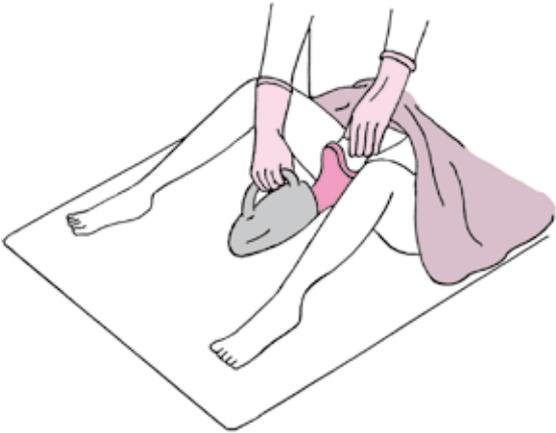
ベッドをギャッチアップすると、腹圧がかかりやすくなります。

- ⑦利用者に腰を上げてもらい、汚れた部位を清潔にし、便器を外します。



- ⑧利用者の皮膚を観察をします。
- ⑨利用者に側臥位になってもらい、防水シートを外します。
- ⑩利用者の下着とズボンを上げて、衣類を整えます。
- ⑪ベッドの高さを戻します。
- ⑫利用者に体調を確認をします。
- ⑬物品を片付けます。

● 尿器を使った排泄

男性	女性
<p>側臥位になり、背中にクッションなどを入れ、尿器を挿入します。</p>	<p>尿が飛び散らないように、ティッシュペーパーなどで尿器に尿が入るようにします。</p>
	

3) おむつ交換の介護

- ①利用者^{りようしゃ}に体調^{たいちよう}を確認^{かくにん}します。
- ②利用者^{りようしゃ}にこれから行う^{おこな}ことの目的^{もくてき}と内容^{ないよう}を説明^{せつめい}し、同意^{どうい}を得^えます。
- ③必要^{ひつよう}な物品^{ぶつびん}を準備^{じゆんび}します。
- ④ベッドを介護職^{かいごしやく}に合った高さ^{あ たか}に調節^{ちようせつ}します。
- ⑤利用者^{りようしゃ}に側臥位^{そくが い}になってもらい、防水シート^{ぼうすい し}を敷^しきます。



- ⑥利用者^{りようしゃ}に仰臥位^{ぎようが い}になって腰^{こし}を上げ^あてもらい、ズボン^おを下^おろします。



- ⑦おむつのテープ^{はず}を外^{はず}します。
- ⑧シャワーボトル^いに入^いれた湯^ゆで利用者^{りようしゃ}の陰部^{いんぶ}を洗^{あら}います。
女性^{じよせい}の場合^{ばあい}、尿道^{にようどう}から肛門^{こうもん}に向^むかって洗^{あら}い、拭^ふきます（感染^{かんせん}予防^{よぼう}）。
皮膚^{ひふ}の重^{かさ}なっ^{ていねい}たところも丁寧に洗^{あら}います。



ゆ おんど たいおん おな
湯の温度は、体温と同
じくらいにする（陰部
は温度に敏感です）。

⑨ ^{かわ}乾いたタオルで ^{すいぶん}水分を ^ふ拭きます。

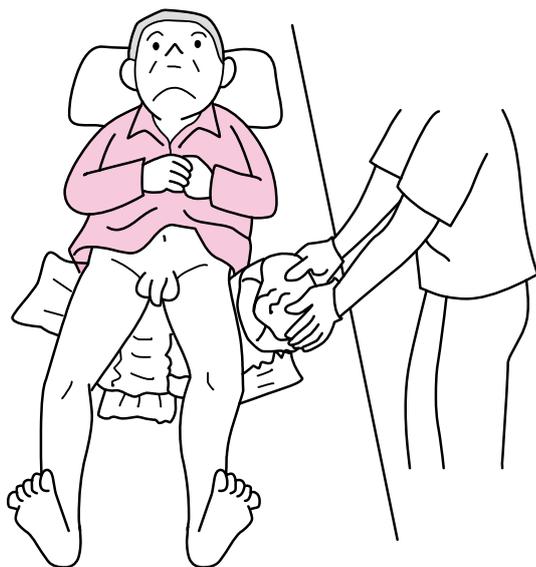


⑩ ^{りようしゃ}利用者 ^{そくがい}に側臥位 ^{よご}になってもらって、^{よご}汚れたおむつ ^{まる}を丸めます。



^{よご}汚れた面 ^{めん}を ^{うちがわ}内側に ^{まる}して丸めます。

⑪ ^{あた}新しいおむつ ^{まる}を丸めたおむつ ^{した}の下 ^いに入れます。
^{りようしゃ}利用者 ^{ぎょうがい}に仰臥位 ^{よご}になってもらい、^{よご}汚れたおむつ ^とを取ります。
^{よご}汚れたおむつ ^{しより}を処理したら、^{てぶくろ}手袋 ^{はず}を外します。



・ ^{がくしゅうよう}学習用テキストのため、^{びょうしゃ}わかりやすいように ^{びょうしゃ}描写しています。

- ⑫ ^{ふくぶ}腹部・^{だいたいぶ}大腿部に^{ゆび}指が2～3本入る程度の^{ほんはい}ゆとりを持って、^{ていど}テープをとめます。



^{つよ}強い^{あっぱく}圧迫は^{かゆ}痒みの^{げん}原因
^{いん}因となります。



- ⑬ ^{りようしゃ}利用者^{こし}に腰を^あ上げてもらい、ズボン^あを上げます。
^{いるい}衣類・^{ととの}シーツを整えます。



^{いるい}衣類・^{しわ}シーツに皺が
あると、^ふ不快感や^{じよく}褥
^{そう}瘡につながります。

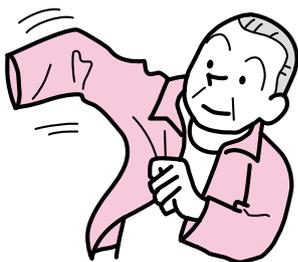


- ⑭ ^{しつない}室内の^{かんき}換気をします。
⑮ ^{たいちよう}体調の^{かくにん}確認をします。
⑯ ^{ぶつびん}物品を^{かたづ}片付けます。

4

みじたくの^{かい}^ご介護1 みじたくの^い^ぎ意義

みじたくは、^{せんがん}洗顔、^{せいはつ}整髪、^{こうい}更衣など身なりを^み整えることです。みじたくは、からだの^{せいけつ}清潔を保つだけでなく、^{じぶん}自分らしさを^{ひょうげん}表現することで、^{せいしんてき}精神的な^{じりつ}自立につながります。また、^{しゃかい}社会の中で^{なか}他者との^{たしや}かんけい^いじ関係を維持するために^{たいせつ}大切な^{こうい}行為です。



2 みじたくに^{かんれん}関連したところとからだのしくみ

みじたくは、自分^{じぶん}らしさを表現^{ひょうげん}する方法^{ほうほう}の1つです。その人^{ひと}の生活習^{せいかつしゅう}慣^{かん}や価値観^{かちかん}を尊重^{そんちよう}して介護^{かいご}をすることが必要^{ひつよう}です。みじたくを支援^{しえん}することは、生活意欲^{せいかついよく}を引き出^ひすことになります。

(みじたくの^{こうか}効果)

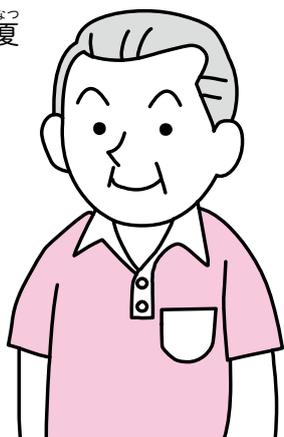
- ① 体温^{たいおん}を調節^{ちようせつ}して、皮膚^{ひふ}を守^{まも}ります。
- ② 心身機能^{しんしんきのう}を維持^{いじ}して、向上^{こうじよう}させます。
- ③ 安全^{あんぜん}で快適^{かいてき}な生活^{せいかつ}ができます。
- ④ 生活^{せいかつ}のリズムがよくなります。
- ⑤ 自分^{じぶん}らしさが表現^{ひょうげん}できます。

◎ みじたくの介護^{かいご}の留意^{りゆういてん}点

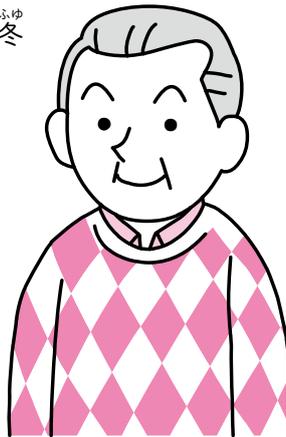
- 生活習慣^{せいかつしゅうかん}や好み^{この}などその人^{ひと}らしさを尊重^{そんちよう}します。
- 季節^{きせつ}、その日^ひの活動^{かつどう}などに合わせ^あせた支援^{しえん}をします。
- 利用者^{りようしゃ}の心身^{しんしん}の状態^{じようたい}に合わせ^あせます。

● 季節^{きせつ}に合わせ^あせた服装^{ふくそう}

なつ
夏



ふゆ
冬



3 いるい ちやくだつ かいご じっさい 衣類の着脱の介護の実際

◎ 着脱の介護のポイント

- 肌の露出を避け、羞恥心に配慮します。
- 麻痺がある場合は、健側から脱ぎ、患側から着てもらいます（脱健着患）。

1) ざい ちやくだつ かいご 1) 座位での着脱の介護

◎ 上着

ここでは、麻痺のある利用者を例にして説明します。

- ① 利用者に体調を確認します。
- ② 利用者にこれから行うことの目的と内容を説明し、同意を得ます。
- ③ 周囲の環境を整えます。
室温を調節します。
- ④ 着替えの衣服を準備します。
利用者の好みに合わせて、衣服を選んでもらいます。



衣服は好みがあり、自分らしさを表現するものです。視覚障害がある人の場合は、衣服に触ってもらい、形を説明します。



⑤ ⑤ ^{うわぎ} ^ぬ 上着を脱いでもらいます。

- ^{ざい} ^{しせい} ^{あんてい} 座位の姿勢が安定しているか確認し、^{かくにん} ^{かいごしよく} ^{りようしゃ} ^{かんそく} ^{いち} 介護職は利用者の患側に位置します。



^{かんそく} ^{ちから} ^{はい} 患側には力が入りに
^{かんそく} ^{ほう} ^{たお} くく、患側の方に倒
れやすいからです。

- ^{ふく} ^ぬ 服を脱ぐときは、^{けんそく} ^ぬ 健側から脱いでもらいます (脱健着患)。



^{かどういき} ^{ひろ} ^{けんそく} 可動域の広い健側か
^ぬ ら脱ぐことで、^{かんそく} 患側
^{ふたん} ^{けいげん} の負担が軽減しま
す。

- ^{かいごしよく} ^{うで} ^{うご} 介護職は、腕が動きにくいところや、^て ^{とど} 手が届きにくいところなどを支
^{えん} 援します。

⑥ ^{うわぎ} ^き上着を着てもらいます。

- ^{かんそく} ^{そで} ^{さき} ^{とお}患側の袖から先に通します。



⑦ ^{りようしゃ} ^{きごち} ^{かくにん}利用者に着心地を確認します。

- ^{したぎ} ^{しわ} ^{かくにん}下着が皺になっていないか、確認します。



^{しわ}皺やたるみがある
と、^{きごち} ^{わる}着心地が悪く
なります。



⑧ ^{りようしゃ} ^{たいちよう} ^{へんか} ^{いた} ^{かくにん}利用者 に 体調 の 変化 や、 痛み は ない か 確認 します。

◎ズボン

ここでは、麻痺のある利用者^{まひ りようしゃ れい}を例^{せつめい}にして説明^{せつめい}します。

①から④までは、座位^{ざい}での上着^{うわぎ}の着脱^{ちやくだつ}介護^{かいご}と同じ^{おな}です。

⑤ズボンを脱^ぬいでもらいます。

安定^{あんてい}した物^{もの}に掴^{つか}まり、可能^{かのう}であれば、立位^{りつゐ}になっ^てもらいます。

ズボンは、健側^{けんそく}から脱^ぬいでもらいます（脱健^{だつけん}着患^{ちやくわん}）。



あし あ
足を上げるとバラ
ンスを崩しやすく
なります。



りつゐ ふあんてい ばあい すわ けんそく こし あ
立位が不安定な場合は、座ったままで、健側の腰を上げてもらい、ズ
ボンを下せるところまで下ろします。

しんたいのうりよく あ
身体能力に合わせ
た介護は転倒を予
ぼう
防します。



⑥ズボンを履いてもらいます。

- 座ったままで、患側、健側の順に足を通してもらいます。ズボンを上げられるところまで上げてもらいます。立位になってズボンを上げてもらいます。



⑦利用者に着心地を確認します。

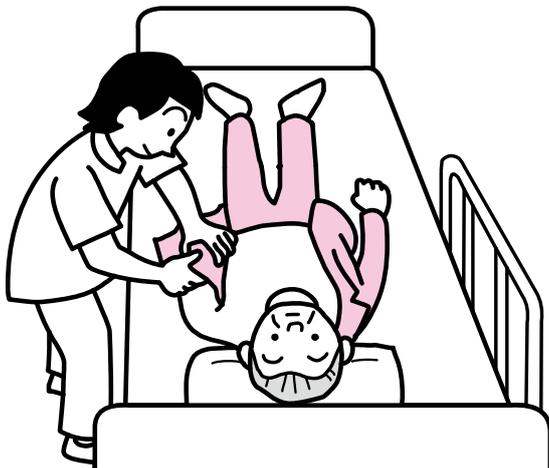
⑧利用者に体調の変化や、痛みがないか確認します。

2) 仰臥位での着脱の介護

①から④までは、座位での上着の着脱の介護と同じです。

⑤上着を脱いでもらいます。

- 介護職は健側に位置します。
- ボタンを外し、健側から脱いでもらいます。脱いだ衣服を内側に丸めてからだの下に入れます。



健側から先に脱ぐことで、患側を動かすことが減ります。



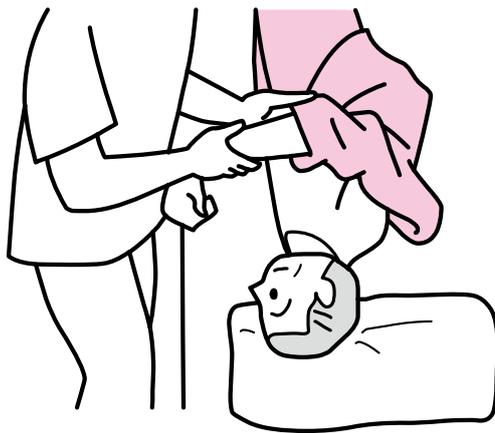
- 健側を下にした側臥位にして、利用者のからだの下にある衣服を引き出します。



まひ ばあい まひ
麻痺がある場合、麻痺
がわ した
側を下にしないように
ちゅうい
注意します。



- 最後に患側の袖を脱いでもらいます。



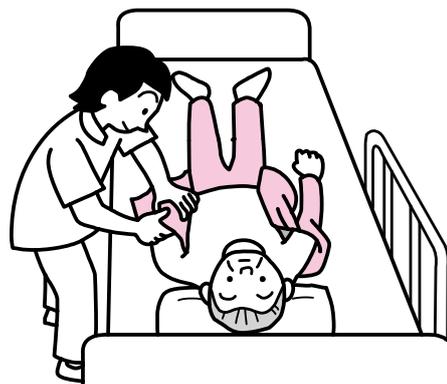
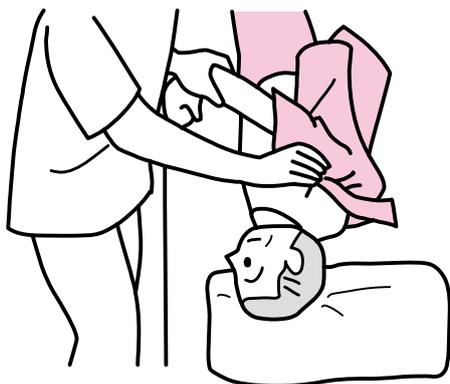
⑥ ^{うわぎ} ^き 上着を着てもらいます。

• ^{かんそく} ^{そで} ^{とお} 患側の袖から通します。

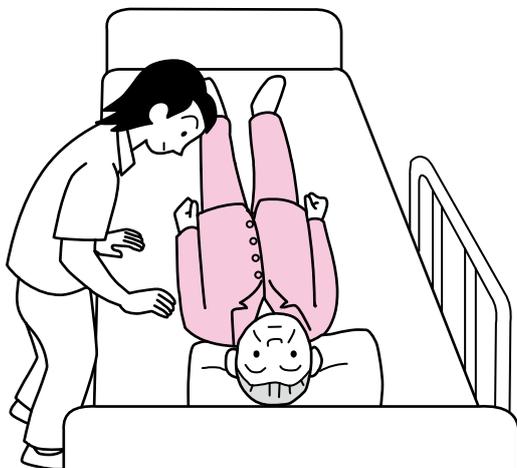
• ^{いふく} ^{した} ^い ^こ 衣服をからだの下に入れ込みます。

• ^{りようしゃ} ^{ぎょうがい} 利用者に仰臥位になってもらい、^{いふく} ^{ひき} ^だ 衣服を引き出します。

• ^{いふく} ^{せなか} ^{わき} 衣服の背中や脇のラインがからだに^そ ^{かくにん} 沿っているかを確認します。

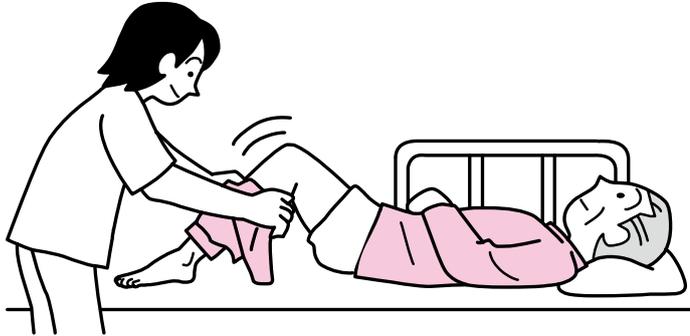


• ^{りようしゃ} ^{けんそく} ^{うで} ^{そで} ^{とお} 利用者の健側の腕を袖に通します。



⑦ズボンを脱ぎます。

- 脱ぐときは、健側から脱いでもらいます。
- 腰を上げることができる人には、腰を上げてもらいます。



⑧ズボンを履きます。

- 履くときは患側から履いてもらいます。
- 腰を上げることができる人には腰を上げてもらいます。

⑨利用者に着心地を確認します。

⑩利用者に体調の変化や、痛みはないか確認します。

4 洗顔、整髪、ひげそり、爪きり、化粧の介護

◎ 洗顔の介護のポイント

朝起きたときに、洗顔をすることで皮膚の汚れを落としリフレッシュすることができます。

- 洗顔後は、皮膚の乾燥を防ぐために、保湿をしてもらいます。
- 洗顔ができない利用者には、温かいタオルで顔を拭く支援をします。

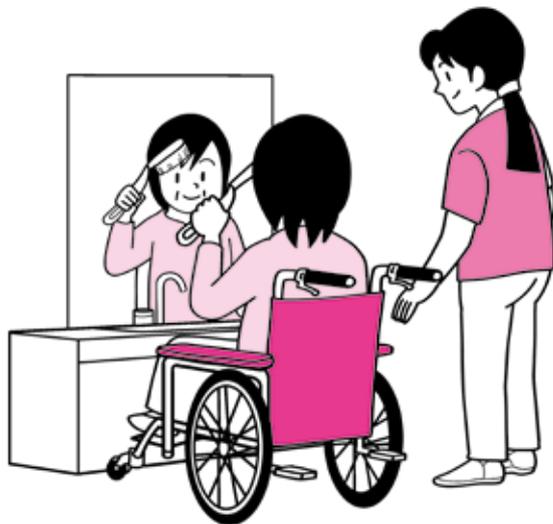


頭皮をブラッシングすることで、汚れを取り、血液の流れを良くします。

◎ 整髪の介護のポイント

髪型には、個人の好みがあります。

- 利用者の髪や頭皮の状態を確認します。
- 利用者の状態に合わせて、道具を工夫します。



腕が上がらなくても使用できるヘアブラシ。



◎ ひげ剃りの介護のポイント

ひげの手入れは個人の好みがあります。

- 電気カミソリを使うときは皮膚に直角に当てます。
- ひげ剃りは、しわを伸ばしながら行います。
- ひげの剃り残しがないようにします。
- ひげ剃りのときは、ローションなどで皮膚を保護します。



◎ 爪きりの介護のポイント

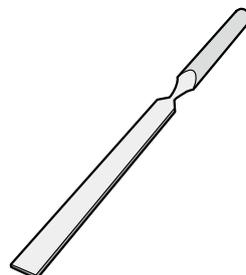
爪は手入れをしないと、汚れが溜まり不潔になります。伸びた爪は、皮膚を傷つける原因になります。爪は、健康状態の影響を受けます。

- 爪は、入浴後のやわらかい状態のときに切ります。
- 爪や周辺の皮膚の状態を確認します。
- 爪に異常がある場合は、医療職へ報告します。



● 爪きり

● 爪やすり



◎化粧の介護のポイント

化粧をすることは、自分らしさの表現の一つです。

- 利用者の好みや希望を取り入れます。
- 就寝前は、利用者に化粧を落とし、肌の状態を整えてもらいます。できない場合は、介護者が行います。

5 口腔ケア

1) 口腔ケアの意義

- 口腔内をきれいにし、虫歯や歯周病、口臭を防ぎます。
- 口腔内の細菌を減らし、誤嚥性肺炎を予防します。
- 唾液の分泌を促し、口腔内の乾燥を防ぎます。
- 味覚を保ち、食欲を増進させます。

◎歯磨きの介護のポイント

- 始めにうがいをしてもらいます。
- 磨き残しがないように、小刻みに1本ずつみがきます。
- 口腔内の状態を観察します。
- 麻痺がある利用者の場合、患側に食べ物が残ることが多いので、注意

します。

出血や歯ぐきに腫れがある場合は、医療職に報告します。

● 歯みがきの介護（前から）

目線の高さを合わせて介護することで、誤嚥を予防します。



● 歯みがきの介護（後ろから）

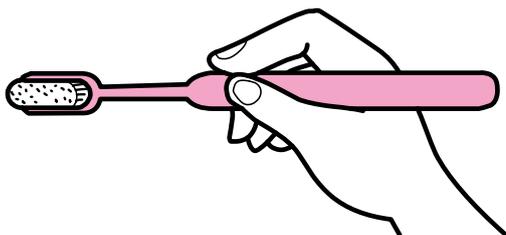
誤嚥の危険があるため、利用者のあごはあげません。



利用者の頭が固定
でき、安定した姿
勢になる。

● 歯ブラシの持ち方

歯ブラシは鉛筆を持つように持ちます。

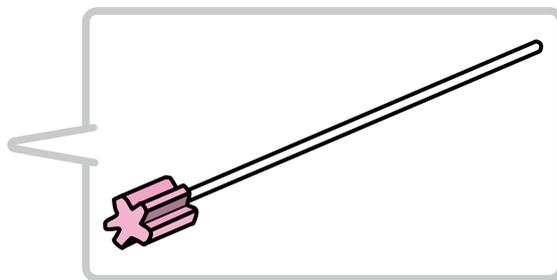


無理な力が入らず
歯肉や歯の損傷を
防ぐことができます。



● スポンジ・ブラシの使用例

歯ブラシで歯みがきができない場合には、スポンジブラシなどを使用します。

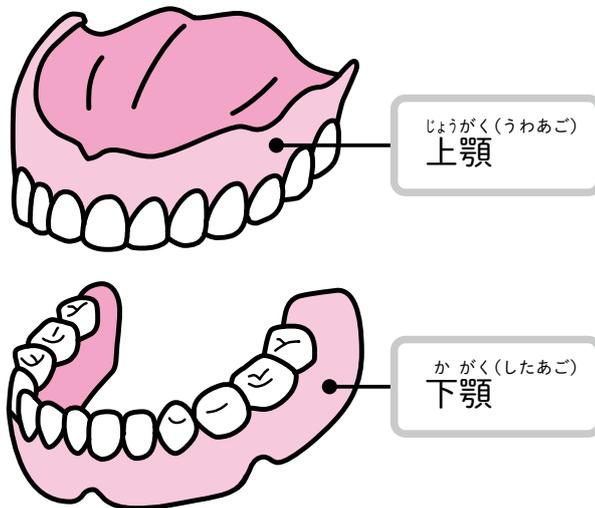


◎ 義歯の清潔保持と保管

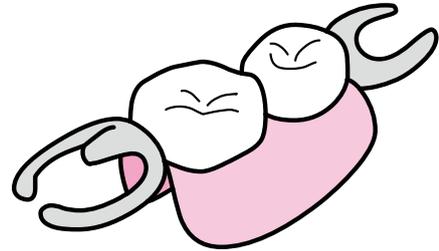
義歯は喪失した歯を補うためのものです。総入れ歯と部分入れ歯があります。

- 細菌が繁殖しやすいため、毎食後に外して清掃します。
- ブラシを使用し、流水で洗い流します。
- 義歯は乾燥すると割れることがあります。容器に水や義歯洗浄剤を入れて保管します。
- 義歯を外した後、残った歯の歯みがきをします。

● 総入れ歯



● 部分入れ歯



5

入浴・清潔保持の介護

1 入浴・清潔保持の意義

入浴の意義は、汚れを落とし、からだを清潔に保つことです。爽快感や満足感が得られ、リラックスできます。生活のリズムを整えるなどの効果があります。

2 入浴・清潔保持に関連したところとからだのしくみ

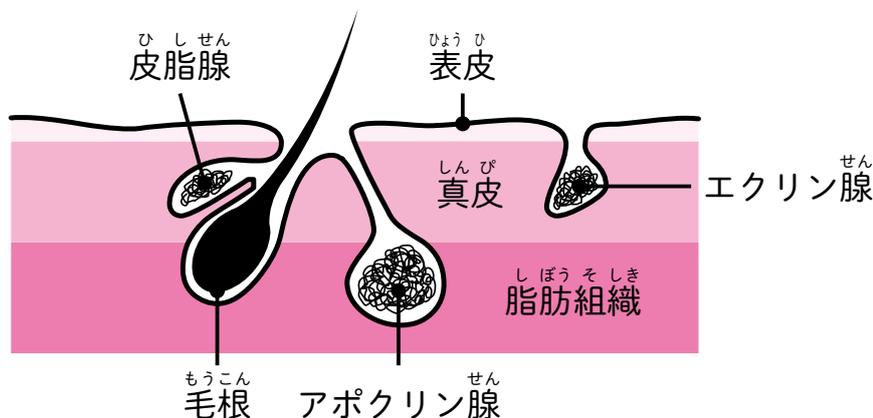
◎ 入浴・清潔保持の効果

- 血管が広がり、血液循環がよくなります。
- 新陳代謝が促進されます。
- 関節痛や筋肉痛を軽減し、関節の動きをよくします。
- 胃腸の働きがよくなり、食欲が増進します。
- 皮膚を清潔にし、感染を予防します。
- ストレスが軽減し、爽快感や満足感が得られます。

1) 皮膚の機能

- 外部からの衝撃を吸収し、体内の臓器を守ります。
- 有害物質からの刺激を防ぎます。
- 皮脂や汗で皮膚の保湿をします。
- 保温や発汗で体温を調節します。

● 皮膚と汗腺の構造



◎ 汗腺の種類

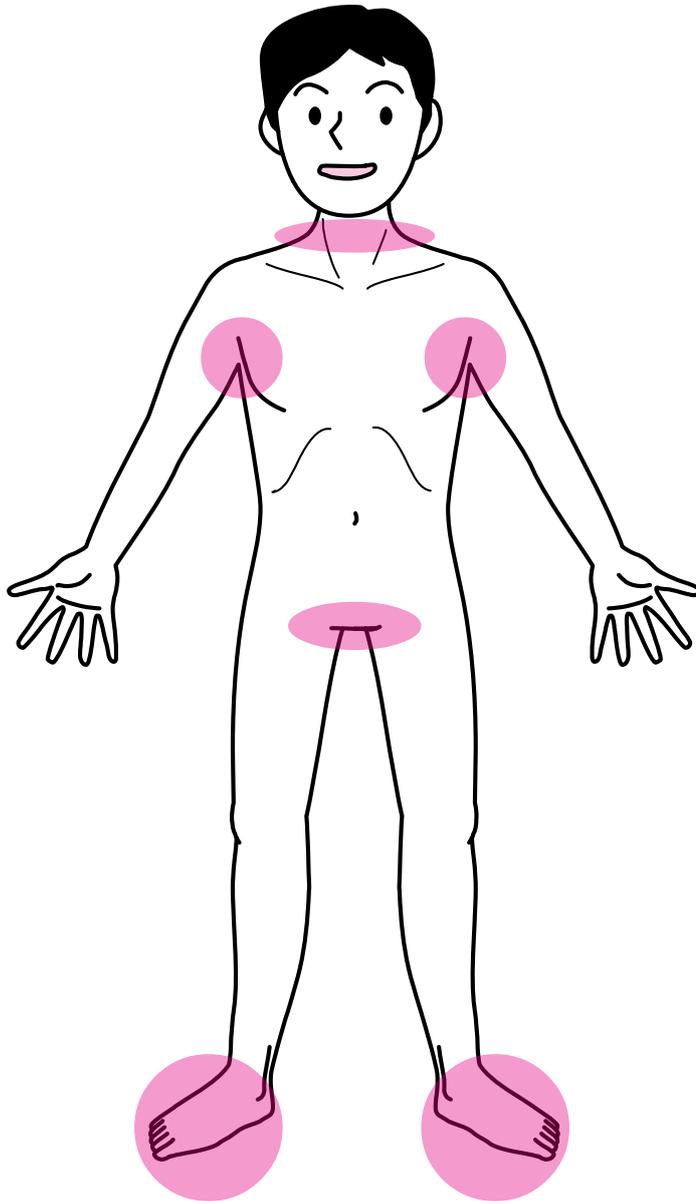
エクリン腺：全身に分布し、臭いがありません。

アポクリン腺：腋窩などに分布し、臭いがあります。

◎ 皮膚の汚れやすい部分

皮膚が汚れるのは、汗や皮脂が分泌されるからです。

● 汚れやすい部分



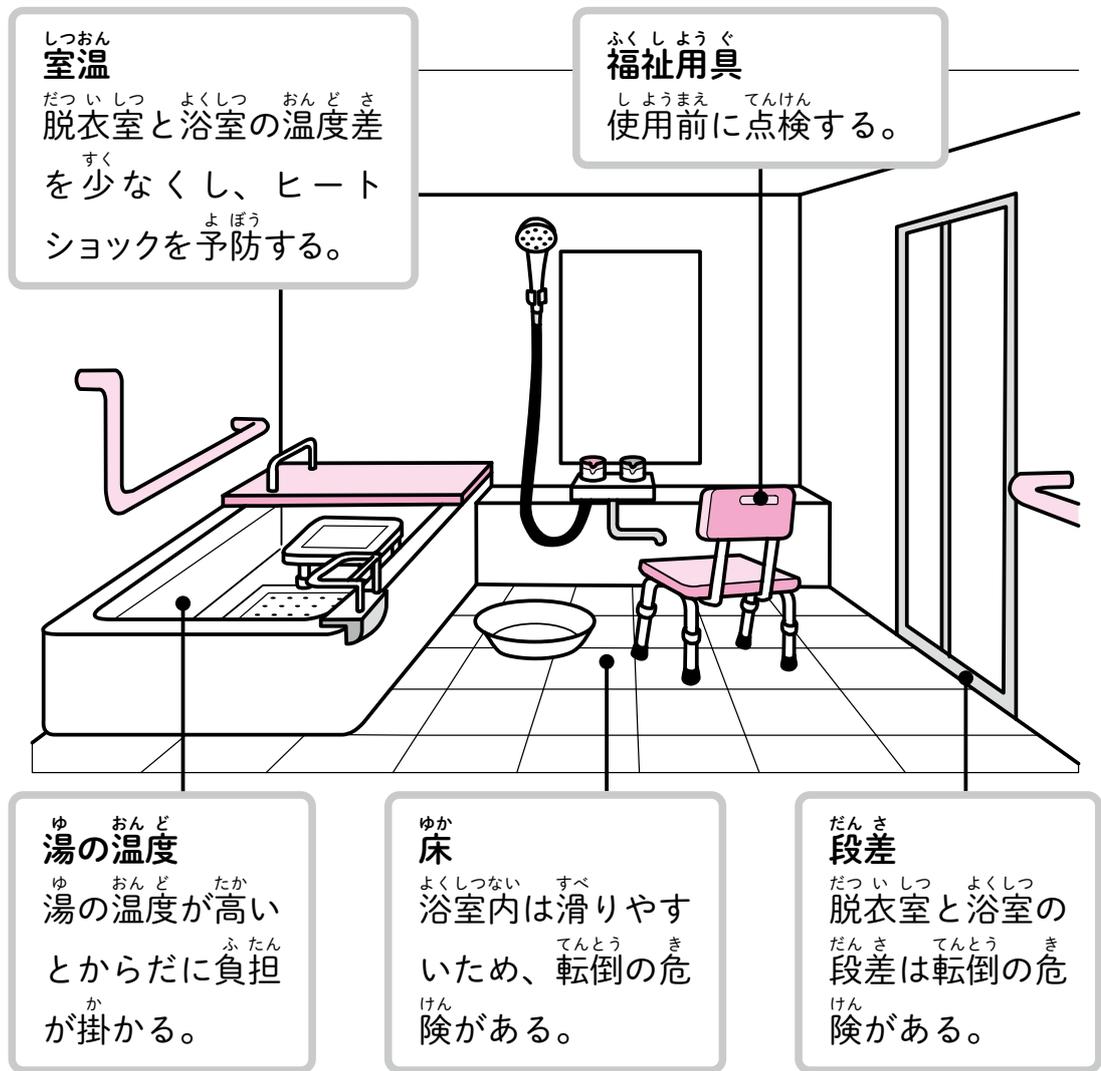
汚れやすいのは、皮膚が重なる部分です。

3 入浴・清潔保持の実際

◎ 入浴・清潔保持の留意点

- 利用者の羞恥心に配慮します。
- 利用者の体調管理をします。皮膚の状態を観察し、異常があれば、医療職に報告します。
- 環境を整備し、転倒やヒートショックなどを予防します。

● 入浴環境を整備



解説

ヒートショック

急激な温度差によってからだに起こる悪影響のことです。

1) 入浴の介護

入浴前

- ① 利用者の体調を確認します。
- ② 利用者これから行うことの目的と内容を説明し、同意を得ます。
- ③ 周囲の環境を整えます。
 - 室温の調節を行います。
- ④ 着替えの衣服を準備します。
 - 利用者の好みに合わせて、衣服を選んでもらいます。
- ⑤ 排泄を済ませてもらいます。
 - 入浴中に尿意を感じる場合があります。



消化吸収機能を低下させるため、空腹時や食事直後の入浴は避けます。脱水予防のため、入浴前に水分補給をしておきます。

脱衣

- 安全確保のため、いすに座って服を脱ぎます。
- 利用者に麻痺がある場合には、健側から脱ぎ、患側から着てもらいます。



にゅうよくちゅう
(入浴中)

①移動時には利用者に付き添い、転倒を予防します。

- 麻痺がある場合は、介護職は患側に位置します。

②シャワーをかけます。

- 初めに介護職の手で湯の温度を確認します。
- 利用者にも湯の温度を確認してもらいます。



- シャワーは、利用者の指先からかけ、徐々にからだの中心にかけます。

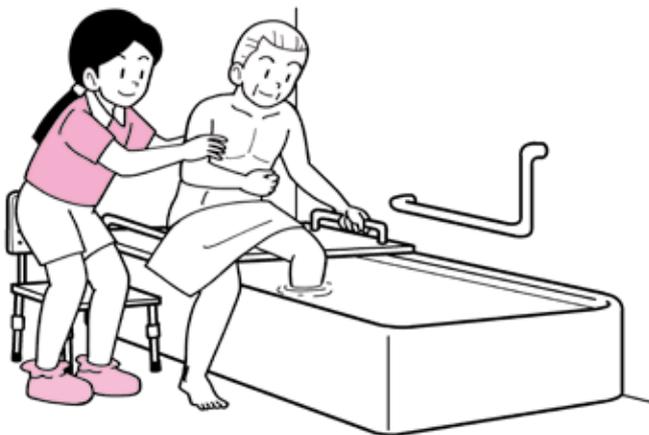
- 麻痺がある場合には、健側からかけます。

③利用者のからだを洗います。

- 石鹸液は十分泡立て、皮膚を強く擦らないように洗います。

- 汚れやすい部分を確認します。

④浴槽に入ります。



利用者に麻痺がある場合には、健側から入ってもらいます。



- りようしゃ しせい あんてい 利用者の姿勢が安定しているか確認かくにんします。
 - かんそく 患側はからだうが浮くため支ささえます。
 - りようしゃ ひょうじょう 利用者の表情などから体調たいちようを確認かくにんします。
- ⑤ よくそう 浴槽から出でてもらいます。
- よくそう きゅう た あ 浴槽から急に立ち上がることで起きる起立性低血圧お きりつせいていけつあつ ちゅういに注意ちゅういします。
- ⑥ ゆ かけ湯をゆしてもらいます。

せんぱつ (洗髪)

- 利用者の髪かみの毛けをシャワーりようしゃで濡ぬらしておきます。
- シャンプーあわだは泡立あわだててから使つかいます。
- 指ゆびの腹はらで頭あたまを洗あらいます。爪つめを立てたてて洗あらうと、皮膚ひふを傷いためます。



にゅうよくご (入浴後)

- ① 利用者りようしゃのからだからだを拭ふきます。
 - 体温たいおんの低下ていかを防ふせぐため、乾かわいたタオルたわで拭ふきます。
 - 皮膚ひふを擦こすると、傷きずつけるため、タオルたわの上うからおさおさえるように拭ふきま
す。
 - 皮膚ひふが重かさなっている部分ぶぶんも、忘わすれずに拭ふきます。
 - 保湿ほしつクリームかんそうなどで皮膚ひふの乾かん燥そうを防ふせぎます。
- ② 服ふくを着きてもらいます。
- ③ ドライヤーりようしゃで、利用者りようしゃの髪かみを乾かわかします。



りようしゃ
利用者がやけどしな
いように介護職かいごしよくの手
おんぶう
に温風あを当てる。

- ④ 水分すいぶん摂取せつしゆを勧すすめ、休養きゅうようを取とってもらいます。

● 部分浴 (手浴・足浴)



しゅよく
手浴

洗面器などにお湯を溜めて手を洗
います。最後にかけ湯で流します。



そくよく
足浴

バケツなどにお湯を溜めて足を洗
います。最後にかけ湯で流します。



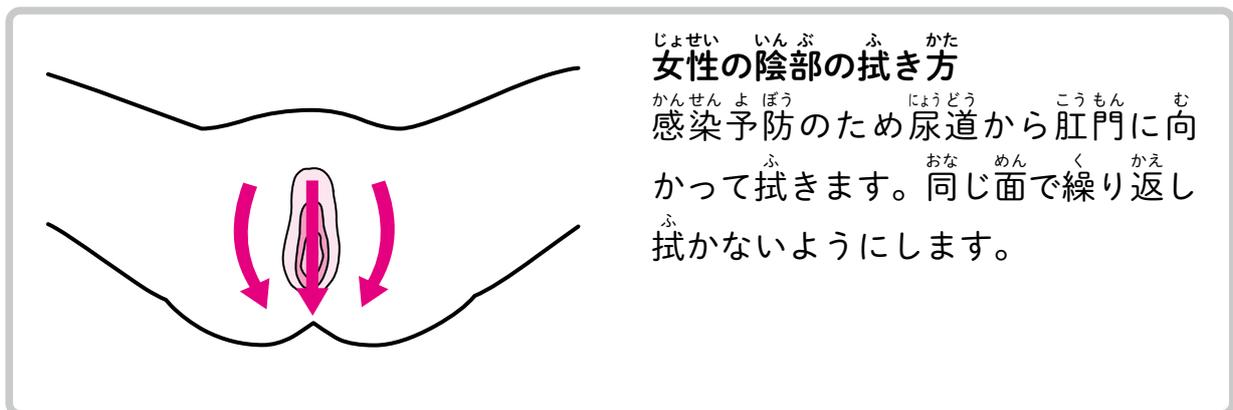
しゅよく そくよくご つめ やわ
手浴や足浴後は、爪が軟らかくなるため、
つめき
爪切りがしやすくなります。

◎ 陰部の清潔

陰部は、排泄物や発汗で汚れやすい部分です。不潔な状態にしておくと、臭いの原因や細菌感染を起こします。

◎ 手順と留意点

- 利用者のプライバシーを保護します。
- 準備する湯の温度は体温と同じくらいにします。陰部は温度に敏感です。
- 感染防止のため使い捨て手袋を使用します。
- 洗浄後は、乾いたタオルで軽く押さえるように拭きます。
- 皮膚の観察を行い発赤などがあつたら、医療職に報告します。



◎ 清拭

清拭は、何らかの理由で入浴や、シャワー浴ができない場合、湯と石鹸、タオルを使用してからだを清潔にする方法です。皮膚の清潔を保ち、血液循環を促し、筋肉を刺激する効果があります。

(清拭の種類)

全身清拭：ベッド上で全身を拭くこと。

部分清拭：からだの一部分を拭くこと。全身清拭が難しい場合などに
行います。

(清拭の手順)

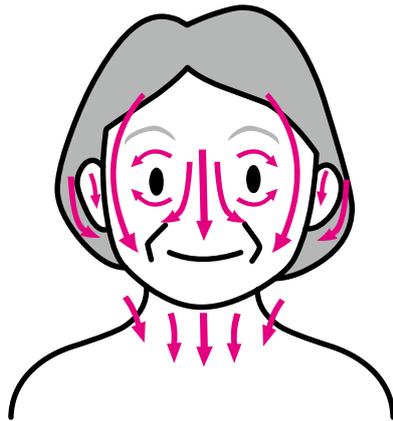
全身清拭は、①顔、②腕、③胸(腹部)、④背部、⑤足、⑥陰部の順で行います。

(必要物品)

バスタオル、タオル、石鹸液、着替えなど。

- 準備する湯の温度は、入浴時の温度より熱めとします。
- 湯はすぐ冷めるので、熱い湯も準備しておきます。

● 顔の拭き方

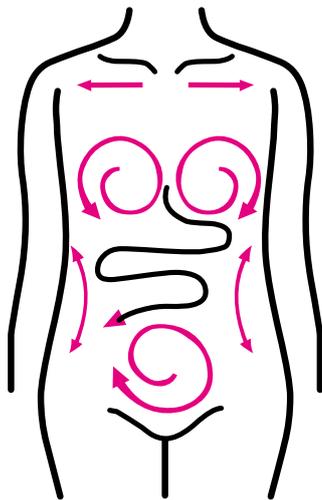


- 目の周りから拭きます。
- 耳のうしろ、首を丁寧に拭きます。



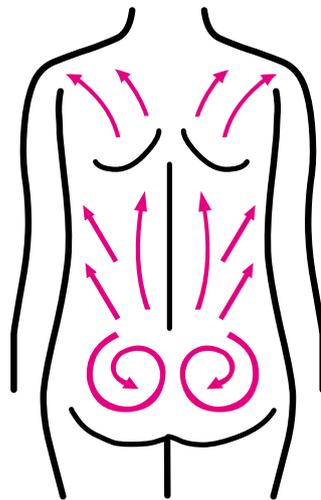
ふ 拭いていない部分^{ぶぶん}は、バスタオルをかけて肌^{はだ}が見えないようにする。

● むね ふくぶ ふ かた
● 胸・腹部の拭き方

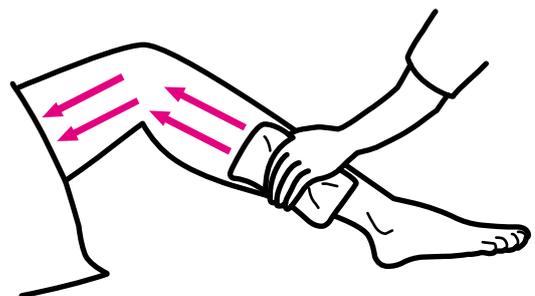


- 女性の乳房^{じよせい にゅうぼう}は、丸く拭きます。
- 背部^{はいぶ}は筋肉^{きんにく}に沿って大きな動作^{おお どうさ}で拭きます。

● はいぶ ふ かた
● 背部の拭き方



- 石鹼液^{せつけんえき}を使用したときには、十分に拭き取ります。拭き残しは、痒み^{かゆ}の原因^{げんいん}になります。
- 濡れたタオル^ぬで拭いた後は、すぐに乾燥^{かんそう}したタオル^ふで水分^{すいぶん}を取ります。水分^{すいぶん}が残ると、からだの熱^{ねつ}が奪^{うば}われます。



1 関節^{かんせつ}を自安^{めやす}に大きく拭きます。一定^{いってい}の圧^{あつ}をかけて拭きます。

6

家事の介護

1 家事の意義

IADL (手段的日常生活動作) のうち、家事は調理、掃除、洗濯、衣類の整理、買い物などの行為のことを言います。家事は、生活の基本になっています。生活を継続していくには、IADL が必要です。家事は、生活習慣やこだわりがあり、個別性の高いものです。

● IADL の例



2 家事の介護の実際

1) 調理

人が生命を維持し、健康な生活を営むためには食べることが必要です。

- 調理は食物を食べやすくし、栄養を効率的に摂るようにします。
- 調理は、献立を決める、食材の準備、調理、盛り付け、配膳、後片づけの順で行います。
- 利用者の身体状態に応じた調理が必要です。病気やアレルギーに配慮した食材や調理方法を選びます。



日本のお正月の行事食「おせち料理」

◎ 食事の提供

食事の習慣や食べているものは、国や地域によって異なります。味付けや好みも一人ひとり違います。

また、日本では伝統行事や季節に合わせた食事や食材があります。

2) 掃除

- 掃除は、快適な生活ができるように、ごみや埃、汚れなどを掃いたり拭いたりして、清潔で安全な生活環境を作ることです。
- 生活の場には、利用者の生活物品がたくさんあります。必要のないものに見えても、利用者にとっては大切なものがあります。整理や処分をするときは、必ず利用者に確認して同意を得てから行います。



3) 洗濯せんたく

- 洗濯せんたくは、衣類いるいや寝具しんぐを清潔せいけつに保ち、健康維持けんこういじにつながる行為こういです。
- 素材そざいに合った方法あほうほうで洗濯せんたくをします。
- 感染症かんせんしょうのある利用者りようしゃの便べんや嘔吐物おうとぶつ、血液けつえきがついた衣類いるいの洗濯せんたくは個別こべつに対応たいおうします。



3 住環境の整備

快適な生活を送るためには、住環境の整備が必要です。住環境は、清潔面や事故防止だけではなく、プライバシーが守られ、安全で、心地よく安心して暮らしていけるように整えます。

- 利用者の心身状況に合わせた住環境の整備が必要です。廊下や階段は滑りにくい素材にし、手すりをつけます。浴室、トイレなどは使いやすいうように環境に配慮します。
- 室温や湿度、換気などへの配慮が必要です。
- 身体状況に合わせた福祉用具を活用することで、生活が活性化するようにします。



介護の日本語

ことばを覚えよう！

移動の介護

食事の介護

排泄の介護

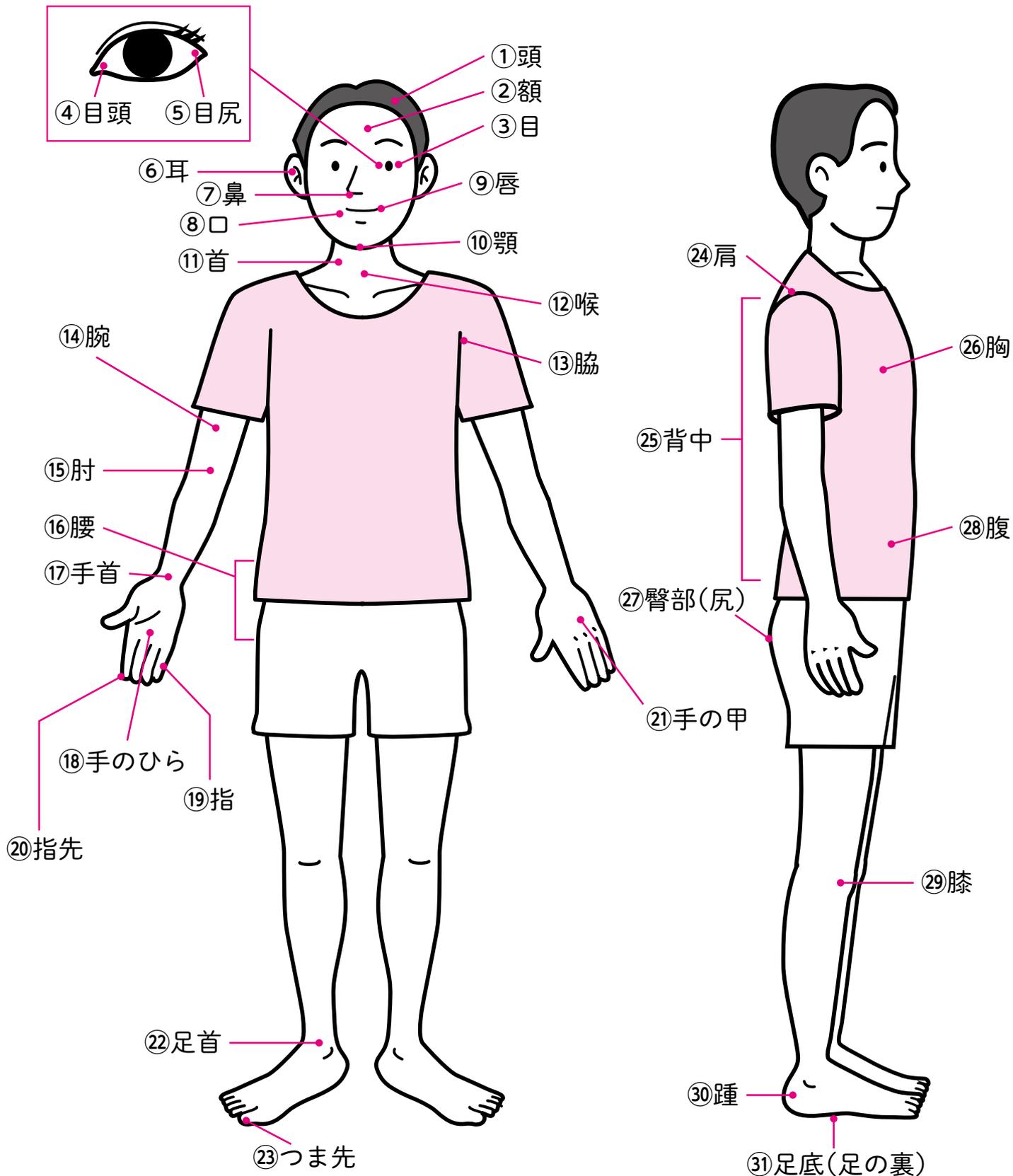
みじたくの介護

入浴・清潔保持の介護

家事の介護

文 章

解 答 編



● からだのことば

ばんごう 番号	ことば	よかた 読み方	かっこくぼこくごやく ※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	
②	額	ひたい	

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこくほこくごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	
④	目頭	めがしら	
⑤	目尻	めじり	
⑥	耳	みみ	
⑦	鼻	はな	
⑧	口	くち	
⑨	唇	くちびる	
⑩	顎	あご	
⑪	首	くび	
⑫	喉	のど	
⑬	脇	わき	
⑭	腕	うで	
⑮	肘	ひじ	
⑯	腰	こし	
⑰	手首	てくび	
⑱	手のひら	てのひら	
⑲	指	ゆび	
⑳	指先	ゆびさき	
㉑	手の甲	てのこう	
㉒	足首	あしくび	
㉓	つま先	つまさき	
㉔	肩	かた	
㉕	背中	せなか	
㉖	胸	むね	
㉗	臀部／尻	でんぶ／しり	
㉘	腹	はら	
㉙	膝	ひざ	
㉚	踵	かかと	
㉛	足底／足の裏	そくてい／あしのうら	
㉜	顔色	かおいろ	
㉝	患側	かんそく	
㉞	健側	けんそく	
㉟	健康	けんこう	
㊱	体調	たいちょう	
㊲	バイタルサイン	——	

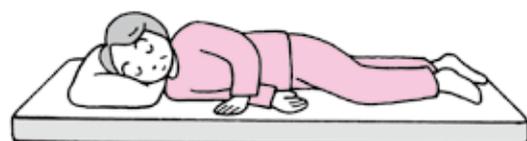
①仰臥位／あおむけ



④端座位



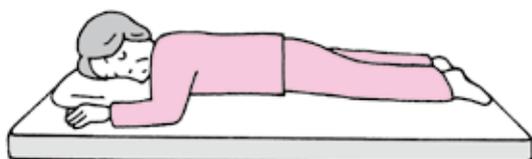
②側臥位／よこむき



⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



● ^{たいい}体位

ばんごう 番号	ことば	^よ _{かた} 読み方	^か _こ ^く _ぼ ^こ _{く^ご_{やく^{はい}※各国母国語訳が入ります。}}
①	仰臥位／あおむけ	ぎょうがい／——	
②	側臥位／よこむき	そくがい／——	
③	腹臥位／うつぶせ	ふくがい／——	
④	端座位	たんざい	
⑤	椅座位	いざい	
⑥	立位	りつい	
⑦	体位	たいい	
⑧	体位変換	たいいへんかん	
⑨	姿勢	しせい	

⑪嘔吐



⑲発汗



● びょうき
病気

<small>ばんごう</small> 番号	ことば	<small>よ かた</small> 読み方	<small>かっこくぼこくごやく はい</small> ※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	
②	風邪	かぜ	
③	高血圧症	こうけつあつしょう	
④	食中毒	しょくちゅうどく	
⑤	認知症	にんちしょう	
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	
⑦	肺炎	はいえん	
⑧	白内障	はくないしょう	

● しょうじょう
症状

<small>ばんごう</small> 番号	ことば	<small>よ かた</small> 読み方	<small>かっこくぼこくごやく はい</small> ※各国母国語訳が入ります。
⑨	アレルギー	——	
⑩	痛い	いたい	
⑪	嘔吐	おうと	
⑫	片麻痺	かたまひ	
⑬	かゆい	——	
⑭	傷	きず	
⑮	苦しい	くるしい	
⑯	下痢	げり	
⑰	拘縮	こうしゆく	
⑱	骨折	こっせつ	
⑲	しびれる	——	
⑳	出血	しゅっけつ	
㉑	症状	しょうじょう	
㉒	褥瘡	じょくそう	
㉓	咳	せき	
㉔	脱水	だっすい	
㉕	吐き気	はきけ	
㉖	発熱	はつねつ	
㉗	発汗	はっかん	
㉘	はれる	——	
㉙	便秘	べんぴ	
㉚	発作	ほっさ	
㉛	むくむ	——	
㉜	めまい	——	

ことば

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かつこく ぼこく ごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	
②	移動	いどう	
③	移動用リフト	いどうようリフト	
④	起き上がる	おきあがる	
⑤	(ブレーキを) かける	——	
⑥	臥床	がしょう	
⑦	車いす	くるまいす	
⑧	声かけ	こえかけ	
⑨	支える	ささえる	
⑩	シルバーカー/ 高齢者用手押し車	——/ こうれいしゃようておしぐるま	
⑪	すべる	——	
⑫	スライディングシート	——	
⑬	杖	つえ	
⑭	(杖を) つく	(つえを) つく	
⑮	つかまる	——	
⑯	手すり	てすり	
⑰	握る	にぎる	
⑱	寝返り	ねがえり	
⑲	白杖	はくじょう	
⑳	ブレーキ	——	
㉑	歩行器	ほこうき	
㉒	前屈み	まえかがみ	
㉓	誘導	ゆうどう	
㉔	床	ゆか	
㉕	離床	りしょう	

● もんだい
問題のことば

⑳	介護職	かいごしょく	
---	-----	--------	--

③移動用リフト



⑩シルバーカー
(高齢者用手押し車)



⑫スライディングシート



⑲白杖



問題 (会話・声かけ)

I

介護職 : 佐藤さん、体調はどうですか。

佐藤さん : 悪くないです。

介護職 : これから歩く練習をしましょうか。

佐藤さん : そうですね。

介護職 : 杖を使いますか。

佐藤さん : いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

介護職 : わかりました。今、杖を持って来ますから、いすに座ってお待ちください。
さいね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
- 2 佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
- 3 佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。
- 4 佐藤さんは、手すりにつかまって待ちます。



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

かいごしょく
介護職：わかりました。いっしょに行きましょう。ベッドから起き上がれますか。

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしょく
介護職：あ、できましたね。靴を履きましょう。お手伝いしましょうか。

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしょく
介護職：きちんと履けましたね。

すずき
鈴木さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、車いすに乗りましょう。私につかまってください。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき ひとり お あ
鈴木さんは、一人で起き上がりました。
- ② すずき ひとり くつ は
鈴木さんは、一人で靴を履きました。
- ③ すずき ひとり くるま の
鈴木さんは、一人で車いすに乗りました。
- ④ すずき ひとり い
鈴木さんは、一人でトイレに行きました。



さとう
佐藤さん：きょうはお天気がいいから、散歩に行きたいわ。

かいごしょく
介護職：公園の花がきれいですから、昼ご飯を食べたら、いっしょに行きましょ
う。

さとう
佐藤さん：いいですね。

かいごしょく
介護職：シルバーカーを使いますか。

さとう
佐藤さん：はい。疲れたら、座れますから。

かいごしょく
介護職：じゃ、玄関に出しておきます。

さとう
佐藤さん：お願いします。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、昼ご飯の後に散歩に行きます。
- 2 佐藤さんは、一人で公園へ行きます。
- 3 佐藤さんは、シルバーカーに座って公園へ行きます。
- 4 佐藤さんは、シルバーカーを玄関に出しておきます。

IV

かいごしょく すずき みぎあし
介護職：鈴木さん、右足はどうですか。

すずき
鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

かいごしょく すこ ある れんしゅう つえ
介護職：そうですか。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

すずき
鈴木さん：ありがとう。

かいごしょく わたし こえ ある
介護職：私が声かけをしますから、ゆっくり歩きましょう。

つえ まえ だ つぎ みぎあし ひだりあし
はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

すずき ひだり つえ みぎ
鈴木さん：左、杖、右だね。

かいごしょく
介護職：いいえ、_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① 杖、右足、左足ですよ。
つえ みぎあし ひだりあし
- ② 右足、杖、左足ですよ。
みぎあし つえ ひだりあし
- ③ 左足、右足、杖ですよ。
ひだりあし みぎあし つえ
- ④ 杖、左足、右足ですよ。
つえ ひだりあし みぎあし

ことば

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	かっこくぼこくごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	温める	あたためる	
②	エプロン	——	
③	嚥下	えんげ	
④	きざむ	——	
⑤	誤嚥	ごえん	
⑥	こぼす	——	
⑦	(食器を) 下げる	(しょつきを) さげる	
⑧	冷ます	さます	
⑨	食品	しょくひん	
⑩	食欲	しょくよく	
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	
⑫	咳込む	せきこむ	
⑬	とろみ (粉)	—— (こ)	
⑭	(とろみを) つける	——	
⑮	飲み込む	のみこむ	
⑯	一口大	ひとくちだい	
⑰	むせる	——	
⑱	量	りょう	

● もんだい
問題のことば

⑲	リーダー	——	
⑳	記録	きろく	

ことば (献立)^{こん だて}

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かっこく ぼ ことく ごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	——	
②	いためもの	——	
③	おやつ	——	
④	粥／お粥	かゆ／おかゆ	
⑤	カレーライス	——	
⑥	献立	こんだて	
⑦	献立表	こんだてひょう	
⑧	主食	しゅしょく	
⑨	汁物	しるもの	
⑩	ゼリー	——	
⑪	たまご焼き	たまごやき	
⑫	漬物	つけもの	
⑬	天ぷら	てんぷら	
⑭	豆腐	とうふ	
⑮	丼	どんぶり	
⑯	煮付け	につけ	
⑰	煮物	にもの	
⑱	ハンバーグ	——	
⑲	副食	ふくしょく	
⑳	プリン	——	
㉑	麦茶	むぎちゃ	
㉒	メニュー	——	
㉓	焼き魚	やきざかな	
㉔	ヨーグルト	——	

問題 (会話・声かけ)

1

介護職：あまり食べていませんね。

佐藤さん：右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

介護職：右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

佐藤さん：大丈夫です。スプーンで食べますから、持って来てください。

介護職：わかりました。スプーンを持って来ますね。



[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、ご飯を全部食べました。
- 2 佐藤さんは、左手ではしを持ちます。
- 3 佐藤さんは、介護職に手伝ってもらって、ご飯を食べます。
- 4 佐藤さんは、自分でご飯を食べます。



かいごしょく すずき しよくじ かいご お
介護職：鈴木さんの食事の介護が終わりました。

リーダ－：つかさま すずき しよくじ ぜんぶ た
お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

かいごしょく ぜんぶ た
介護職：はい、全部食べました。

すずき さいきん ちゃ する の
鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダ－：そうですか。ごえん き
誤嚥に気をつけてください。とろみをつけたほうがいい
ですね。

た りょう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かいごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき しよくじ のこ
鈴木さんは、食事を残しました。
- 2 すずき ちゃ の
鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。
- 3 すずき する の
鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。
- 4 すずき た りょう きろく
鈴木さんは、食べた量を記録します。



かいごしょく さとう ひるはん えら
介護職：佐藤さん、あしたの昼ご飯は、メニューが選べますよ。

さとう
佐藤さん：そうですか。うれしいです。毎日選べたらもううれしいですね。

かいごしょく げつ かい もうわけ
介護職：1か月に1回だけで、申し訳ありません。

おかずは、てん
天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た
佐藤さん：私は天ぷらが食べたいです。

かいごしょく
介護職：わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選べます。

さとう す
佐藤さん：プリンはあまり好きじゃありません。

かいごしょく
介護職：そうですか。じゃ、ゼリーですね。

さとう ねが たの
佐藤さん：ええ。よろしくお願ひします。楽しみにしています。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう まいにち えら
佐藤さんは、毎日メニューを選ぶことができます。
- 2 さとう た
佐藤さんは、あしたハンバーグを食べます。
- 3 さとう す
佐藤さんは、プリンが好きです。
- 4 さとう た
佐藤さんは、あしたゼリーを食べます。

IV

かいごしょく さとう しよくじ お すこ の もの
介護職：佐藤さん、食事は終わりましたね。もう少し飲み物はいかがですか。

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

かいごしょく つめ むぎちゃ も
介護職：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

さとう あたた こうちゃ の
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かいごしょく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① つめ むぎちゃ も き
冷たい麦茶を持って来ますね。
- ② あたた むぎちゃ も き
温かい麦茶を持って来ますね。
- ③ あたた こうちゃ も き
温かい紅茶を持って来ますね。
- ④ つめ こうちゃ も き
冷たい紅茶を持って来ますね。

ことば

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごとく はい
①	(ズボンを) 上げる	(ズボンを) あげる	
②	足元	あしもと	
③	陰部	いんぶ	
④	おむつ	——	
⑤	浣腸	かんちょう	
⑥	着替える	きがえる	
⑦	(ズボンを) 下げる	(ズボンを) さげる	
⑧	失禁	しっきん	
⑨	羞恥心	しゅうちしん	
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	
⑪	尿	にょう	
⑫	尿器	にょうき	
⑬	尿意	にょうい	
⑭	排泄	はいせつ	
⑮	便	べん	
⑯	便意	べんい	
⑰	便座	べんざ	
⑱	ポータブルトイレ	——	

● もんだい
問題のことば

⑲	看護師	かんごし	
⑳	職員	しょくいん	
㉑	パジャマ	——	
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	

問題 (会話・声かけ)



介護職 : 佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

佐藤さん : はい、お願いします。

介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

佐藤さん : はい。

介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

佐藤さん : はい。少し痛いです。

介護職 : そうですか。看護師に連絡しておきますね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、パジャマに着替えました。
- 2 佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
- 3 佐藤さんは、お尻が痛いです。
- 4 佐藤さんは、看護師に連絡します。



かいごしょく すずき さん ぼ
介護職：鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

すずき
鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

かいごしょく
介護職：それはよかったですね。これから昼ご飯ですからトイレに行きません
か。

すずき
鈴木さん：今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。でも、食事の前にトイレに行ったほうが安心ですよ。

すずき
鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

かいごしょく
介護職：はい。わかりました。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき さん ぼ い
鈴木さんは、まず散歩に行きます。
- 2 すずき はん た い
鈴木さんは、まずご飯を食べに行きます。
- 3 すずき しょくどう い
鈴木さんは、まず食堂へ行きます。
- 4 すずき い
鈴木さんは、まずトイレに行きます。



かいごしょく すずき こし ちょうし い
介護職：鈴木さん、腰の調子はいかがですか、トイレに行けますか。

すずき こし いた お あ ある
鈴木さん：まだ腰が痛くて、起き上がれないよ。トイレまで歩けないよ。

かいごしょく にようき つか
介護職：そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

すずき
鈴木さん：そうだね。

かいごしょく いま も き
介護職：わかりました。今、持って来ます。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき お あ
鈴木さんは、起き上がることができます。
- ② すずき ある い
鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。
- ③ すずき はいせつ
鈴木さんは、トイレで排泄をします。
- ④ すずき にようき はいせつ
鈴木さんは、尿器で排泄をします。

IV

かい ごしょく じぶん べんぎ すわ
介護職 : 自分で便座に座れますか。

さとう
佐藤さん : はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

かい ごしょく よ だ しょくいん よ つか
介護職 : 呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

わたし そと はいせつ お
私は外にいますから、排泄が終わったら_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① ボタンを押して、ドアを開けてください。
- ② ボタンを押して、ドアを閉めてください。
- ③ ボタンを押して、水を出してください。
- ④ ボタンを押して、知らせてください。

ことば

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	かっこく ぼこく ごとやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	
②	入れ歯	いれば	
③	うがい	——	
④	上着	うわぎ	
⑤	着替え	きがえ	
⑥	義歯	ぎし	
⑦	起床	きしょう	
⑧	くし	——	
⑨	更衣	こうい	
⑩	口腔ケア	こうくうケア	
⑪	下着	したぎ	
⑫	スカート	——	
⑬	爪きり	つめきり	
⑭	(髪を) とかす	(かみを) とかす	
⑮	ドライヤー	——	
⑯	ねまき	——	
⑰	歯医者	はいしゃ	
⑱	歯ブラシ	はブラシ	
⑲	歯磨き	はみがき	
⑳	パンツ	——	
㉑	ひげ剃り	ひげそり	
㉒	みじたく	——	
㉓	(口を) ゆすぐ	(くちを) ゆすぐ	

もんだい
● 問題のことば

⑳	診察	しんさつ	
㉑	左側	ひだりがわ	
㉒	右側	みぎがわ	
㉓	診る	みる	
㉔	夜中	よなか	

問題 (会話・声かけ)

1

鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

介護職：きのう奥さんが持って来たセーターですね。

鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

介護職：そうですか。いいですね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 鈴木さんは、きょう黒いセーターを着ます。
- 2 介護職は、鈴木さんがきょう着るセーターを選びました。
- 3 鈴木さんは、奥さんにセーターをもらいました。
- 4 娘さんは、きのうセーターを持って来ました。



さとう
佐藤さん：きょうは歯磨きをしたくないです。

かいごしょく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：歯が痛いんです。

かいごしょく
介護職：いつからですか。

さとう
佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

かいごしょく
介護職：それはいけませんね。歯医者に診察してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、予約しますね。看護師に連絡します。

さとう
佐藤さん：お願いします。

かいごしょく
介護職：きょうは、口をゆすぎましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、朝から歯が痛いんです。
- ② 佐藤さんは、よく眠れました。
- ③ 佐藤さんは、歯医者に診てもらいます。
- ④ 佐藤さんは、自分で歯医者予約します。



かいごしょく さとう
介護職：佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん：おはようございます。

かいごしょく きが
介護職：ねまきを着替えましょうか。

さとう
佐藤さん：はい。

かいごしょく さむ うわぎ いちまいき
介護職：きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

さとう ひだ きいろ と
佐藤さん：そうですね。引き出しに黄色いセーターがありますから、取ってくだ
さい。

かいごしょく いろ
介護職：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

さとう きいろ わたし いちばんす いろ
佐藤さん：ええ。黄色は私が一番好きな色です。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう さとう
佐藤さんは、ねまきに着替えます。
- 2 さとう さむ き
佐藤さんは、寒いのでコートを着ます。
- 3 さとう ひだ だ
佐藤さんは、引き出しからセーターを出しました。
- 4 さとう いろ きいろ いちばんす
佐藤さんは、色で黄色が一番好きです。

IV

さとう 佐藤さん：髪かみを拭ふいてもらって、気持ちきもちがよかったです。

かいごしょく 介護職：髪かみが少しぬれてすこいますから、ドライヤーで乾かわかしましょうか。

さとう 佐藤さん：はい、お願いねがします。

かいごしょく 介護職：終わおりました。くしでとかときましょうか。

さとう 佐藤さん：自分じぶんでやるので、くしを取とってください。

かいごしょく 介護職：わかりました。

もんだい [問題] 会話かいわの内容ないようで、正しいただものを選えらんでください。

- 1 さとう 佐藤さんは、自分じぶんで髪かみを拭ふきます。
- 2 さとう 佐藤さんは、自分じぶんで髪かみを乾かわかします。
- 3 さとう 佐藤さんは、自分じぶんでくしを取とります。
- 4 さとう 佐藤さんは、自分じぶんで髪かみをととかします。



かいごしょく さとう はみが お
介護職：佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

さとう みが み
佐藤さん：磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

かいごしょく
介護職：はい、わかりました。

くち あ ひだりがわ た もの のこ じぶん と
口を開けてください。左側に食べ物が残っていますよ。自分で取れますか。

さとう
佐藤さん：やってみます。

むずか
難しいです。

かいごしょく
介護職：_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、^{はみが}歯磨きをしましょう。
- ② じゃ、^{じぶん と}自分で取ってください。
- ③ じゃ、^{わたし と}私を取りますね。
- ④ じゃ、うがいをしましょう。

ことば

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 か っ こ く ぼ こ く ご や く はい
①	温度	おんど	
②	(お湯を) かける	(おゆを) かける	
③	(汗を) かく	(あせを) かく	
④	シャンプー	——	
⑤	消毒	しょうどく	
⑥	消毒液	しょうどくえき	
⑦	清潔保持	せいけつほじ	
⑧	清拭	せいしき	
⑨	洗髪	せんぱつ	
⑩	洗面	せんめん	
⑪	洗面器	せんめんき	
⑫	脱衣室	だついしつ	
⑬	入浴	にゅうよく	
⑭	ぬるい	——	
⑮	拭く	ふく	
⑯	浴室	よくしつ	
⑰	浴槽	よくそう	
⑱	リンス	——	

● もんだい
問題のことば

⑲	確認	かくにん	
---	----	------	--

もん だい かい わ こ え 問 題 (会 話 ・ 声 け)

I

かい ご しょ く すず き たい ち ょ う
介 護 職 : 鈴 木 さ ん、体 調 は い か が で す か。

すず き せ な か
鈴 木 さ ん : ま だ、背 中 が か ゆ い よ。

かい ご しょ く み あか
介 護 職 : ち ょ っ と 見 て も い い で す か。き の う よ り 赤 い で す ね。

か ん ご し み
あ と で、看 護 師 に 見 て も ら い ま し ょ う。

ふ
き ょ う も、か ら だ を 拭 き ま し ょ う か。

すず き いや ふ ろ はい
鈴 木 さ ん : 嫌 だ よ。お 風 呂 に 入 り た い よ。

かい ご しょ く か ん ご し き
介 護 職 : そ う で す か。看 護 師 に 聞 い て み ま す ね。

も ん だ い かい わ ない ょ う た だ え ら
[問 題] 会 話 の 内 容 で、正 しい も の を 選 ん で く だ さ い。

- 1 すず き せ な か いた
鈴 木 さ ん は、背 中 が 痛 い で す。
- 2 すず き せ な か あか
鈴 木 さ ん の 背 中 は、き の う よ り、き ょ う の ほ う が、赤 い で す。
- 3 すず き ふ ろ はい
鈴 木 さ ん は、お 風 呂 に 入 れ ない の で、か ら だ を 拭 き ま す。
- 4 すず き ふ ろ はい
鈴 木 さ ん は、き ょ う、お 風 呂 に 入 り ま す。



かいごしょく さとう かんごし にゆうよく
介護職 : 佐藤さん、看護師が入浴をしてもいいと言いましたから、きょうは
ふろ はい
お風呂に入れますよ。

たいちょう
体調はいかがですか。

さとう
佐藤さん : きょうは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

せんしゅう かみ あら あたま
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

かいごしょく
介護職 : わかりました。きょうは髪をしっかりと洗いましょう。

い
じゃ、行きましょう。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
【問題】 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう たいちょう わる
佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
- ② さとう せき で
佐藤さんは、きょう咳が出ています。
- ③ さとう かみ あら
佐藤さんは、きょう髪を洗いました。
- ④ さとう かみ あら
佐藤さんは、きょう髪を洗います。



かいごしょく 介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

さとう 佐藤さん : いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

かいごしょく 介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

さとう 佐藤さん : ええ。そうですね。

かいごしょく 介護職 : 床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

さとう 佐藤さん : わかりました。気をつけます。

もんだい [問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① お湯の温度はぬるいです。
- ② 佐藤さんは、気持ちが悪いです。
- ③ 床は滑りにくいです。
- ④ 佐藤さんは、滑らないように気をつけます。

IV

リーダー：^{いま} 今から洗面の^{せんめん} 介護を^{かいご} します。

介護職：^{かいごしよく} わかりました。

リーダー：^{かお} 顔を^ふ 拭くときは、^{あたた} 温かい^{つか} タオルを^{つか} 使います。

介護職：^{かいごしよく} はい。^め 目の^{まわ} 周り^ふ はどうやって^ふ 拭きますか。

リーダー：^{めがしら} 目頭から^{めじり} 目尻^む に向かって^ふ 拭きます。

介護職：^{かいごしよく} ^{さいしょ} 最初に^{めじり} 目尻^ふ を^ふ 拭くんですね。

リーダー：^{いいえ} いいえ、^{ちが} ちがいます。^{さき} 先に^{めがしら} 目頭^ふ を^ふ 拭きます。

介護職：^{かいごしよく} すみません。わかりました。

[問題] ^{もんだい} 会話の内容で、^{かいわ} 正しいものを^{ないよう} 選んで^{ただ} ください。^{えら}

- ① ^{つめ} 冷たい^ふ タオルで^ふ 拭きます。
- ② ^め 目の^{した} 下^ふ を^ふ 拭きます。
- ③ ^{めじり} 目尻から^{めがしら} 目頭^ふ まで^ふ 拭きます。
- ④ ^{めがしら} 目頭から^{めじり} 目尻^ふ まで^ふ 拭きます。

V

かいごしょく
介護職：お湯の温度はいかがですか。

すずき
鈴木さん：ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かいごしょく
介護職：わかりました。_____。

すずき
鈴木さん：ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① ちょうどいい温度でよかったです。
- ② 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね。
- ③ もう少しお風呂に入りたいですか。
- ④ 少し熱くしますね。

VI

かいごしょく すずき たいちよう
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

すずき だいじようぶ あせ
鈴木さん：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かいごしょく
介護職：そうですか。からだを拭きましょうか。

すずき ねが
鈴木さん：お願いします。

かいごしょく へや おんど
介護職：わかりました。部屋の温度はどうですか。

すずき さむ
鈴木さん：ちょっと寒いよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① エアコンをつけますね。
- ② 窓を開けますね。
まど あ
- ③ エアコンの温度を少し下げますね。
おんど すこ さ
- ④ カーテンを開けますね。
あ

VII

リーダー：きょうは鈴木さんの入浴の日です。鈴木さんの入浴介護をお願いします。

介護職：はい。でも、鈴木さんは、きのう少し咳が出ると言いました。大丈夫ですか。

リーダー：看護師に確認してもらいましたから大丈夫です。でも、鈴木さんに体調を聞いてください。

介護職：はい、_____。

[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- 1 看護師に確認します。
- 2 リーダーに確認します。
- 3 鈴木さんに確認します。
- 4 介護職に確認します。

ことば

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 か っ こ く ぼ こ く ご や く ば い
①	おしぼり	——	
②	カーテン	——	
③	家事	かじ	
④	片付ける	かたづける	
⑤	乾かす	かわかす	
⑥	乾く	かわく	
⑦	換気	かんき	
⑧	シーツ	——	
⑨	洗濯物	せんたくもの	
⑩	掃除機	そうじき	
⑪	たたむ	——	
⑫	調理	ちょうり	
⑬	掃く	はく	
⑭	布団	ふとん	
⑮	ほうき	——	
⑯	干す	ほす	
⑰	枕	まくら	
⑱	毛布	もうふ	
⑲	モップ	——	

問題 (会話・声かけ)

1

佐藤さん：きょうは、いい天気でしたね。

介護職：はい、洗濯物をたくさん干しました。でも、もう乾きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さくたためばいいですか。

介護職：はい、そうです。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、洗濯物を干します。
- 2 佐藤さんは、おしぼりとタオルを干します。
- 3 佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- 4 佐藤さんは、おしぼりをたたみます。



かいごしょく さとう た
介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん：おいしくないんです。

かいごしょく
介護職：そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

さとう やさい にもん や さかな つく
佐藤さん：うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

かいごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
- ② あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。
- ③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
- ④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。



かいごしょく さとう
介護職：佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん：おはようございます。

かいごしょく きぶん
介護職：ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん：悪くないですよ。

かいごしょく てんき
介護職：よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かんき
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん：そうですねえ。でも、今ちよつと寒いです。

かいごしょく
介護職：_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、いままど あ 窓を開けますね。
- ② じゃ、いまかん き 換気をしますね。
- ③ じゃ、さとう しょくどう い まど し 佐藤さんが食堂に行っているときに、窓を閉めますね。
- ④ じゃ、さとう しょくどう い かん き 佐藤さんが食堂に行っているときに、換気をしますね。

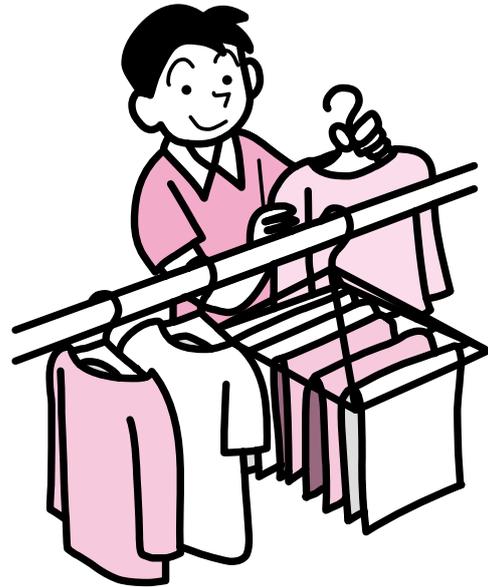
IV

すずき
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしやく
介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

すずき
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしやく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、お手伝いしましょうか。
- ② じゃ、あしたパジャマを洗濯しましょう。
- ③ じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか。
- ④ じゃ、洗濯のやり方を教えてもらえませんか。

V

さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かいごしやく
介護職：ありがとうございます。

さとう
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かいごしやく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① テーブルを拭いてください。
- ② テーブルが汚れていますよ。
- ③ テーブルをきれいにしましょう。
- ④ テーブルがきれいになりましたね。

ぶん
文

しょう
章

ことば

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	かっこくぼこくごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	観察	かんさつ	
②	行事	ぎょうじ	
③	禁止	きんし	
④	計画	けいかく	
⑤	掲示	けいじ	
⑥	ケース	——	
⑦	玄関	げんかん	
⑧	参加者	さんかしゃ	
⑨	事故	じこ	
⑩	施設	しせつ	
⑪	就寝	しゅうしん	
⑫	出勤	しゅっきん	
⑬	巡視	じゅんし	
⑭	使用	しょう	
⑮	状況	じょうきょう	
⑯	ショートステイ	——	
⑰	自立	じりつ	
⑱	送迎車	そうげいしゃ	
⑲	退勤	たいきん	
⑳	タイヤ	——	
㉑	建物	たてもの	

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かっこく ぼこく ごとく はい ※各国母国語訳が入ります。
②②	担当者	たんとうしゃ	
②③	調理員	ちようりいん	
②④	転倒	てんとう	
②⑤	ナースコール	——	
②⑥	日勤	につきん	
②⑦	濡れる	ぬれる	
②⑧	吐く	はく	
②⑨	外す	はずす	
③⑩	非常口	ひじょうぐち	
③⑪	非常ベル	ひじょうベル	
③⑫	119番	ひやくじゅうきゅうばん	
③⑬	服薬	ふくやく	
③⑭	変更	へんこう	
③⑮	報告	ほうこく	
③⑯	ホール	——	
③⑰	まつり	——	
③⑱	ミーティング	——	
③⑲	見守り	みまもり	
④⑰	面会	めんかい	
④⑱	申し送り	もうしおくり	
④⑲	夜勤	やきん	
④⑳	流行	りゅうこう	
④㉑	利用者	りようしゃ	

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしています。夜はポータブルトイレを使っています。排泄は介護が必要です。失禁はありません。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 佐藤さんは、排泄が自立しています。
- 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。
- 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。
- 佐藤さんは、失禁があります。

利用者の状況 II

鈴木さんは、胸が痛くて入院していましたが、退院しました。静かにしているときは、問題がありません。お風呂に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、介護と見守りが必要です。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、今入院しています。
- ② 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
- ③ 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
- ④ 鈴木さんは、手伝ってもらって、入浴をしています。

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 III

な まえ 名 前	さとう 佐藤さん
み る 見 る	みぎめ ひだりめ み 右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
き 聞 く	ひだりみみ すこ き おお こえ はな き 左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことができます。
はな 話 す	もんだい 問題がありません。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう みぎめ ひだりめ み
佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。
- ② さとう みぎみみ ひだりみみ き
佐藤さんは、右耳も左耳もよく聞こえます。
- ③ さとう ひだりみみ き
佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
- ④ さとう おお こえ はな
佐藤さんは、大きい声で話します。

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 IV

な まえ 名 前	すずき 鈴木さん
い どう 移 動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はい せつ 排 泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょく じ 食 事	じりつ 自立しています。
にゅう よく 入 浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき じぶん ある いどう
鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
- ② すずき じぶん はいせつ
鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。
- ③ すずき じぶん はん た
鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
- ④ すずき じぶん ふろ はい
鈴木さんは、自分でお風呂に入ることができます。

<p>な まえ 名 前</p>	<p>さとう 佐藤さん</p>
<p>か ぞく 家 族</p>	<p>むすめ ひとり むすこ ひとり 娘さんが一人と息子さんが一人います。</p> <p>むすめ いえ しせつ ちか 娘さんの家は施設の近くにあります。</p> <p>むすめ はたら 娘さんは、働いています。</p> <p>どようび にちようび めんかい く 土曜日と日曜日だけ、面会に来ることができます。</p> <p>むすこ ほか けん す 息子さんは、他の県に住んでいます。</p> <p>しごと いそが めんかい く 仕事が忙しいので、あまり面会に来ることができません。</p>

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう むすめ いえ しせつ とお
 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② さとう むすめ げつようび めんかい き
 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ さとう むすこ はたら
 佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ さとう むすこ めんかい き
 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

かいご まえ かなら こえ たと
介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例

くるま お まえ りようしゃ お つた
例えば、車いすを押す前に利用者に押すことを伝

りようしゃ あんぜん あんしん かんが
えましょう。利用者の安全、安心をいつも考え

かいご
て介護をしましょう。



もんだい **[問題]** くるま お まえ なん い ただ えら
車いすを押す前に何と言いますか。正しいものを選んでください。

① 「くるま お車いすを押しますよ」

② 「くるま車いすのブレーキをかけますよ」

③ 「あぶ危ないですよ」

④ 「かいご介護をしますよ」

- くるま つか まえ
車いすを使う前に、ブレーキとタイヤを確認し
- りようしゃ くるま の
ます。利用者が車いすに乗るときは、ブレーキ
- あぶ
をかけなければなりません。危ないからです。
- くるま と
車いすが止まっているときは、いつもブレーキ
- くるま お まえ りようしゃ
をかけましょう。車いすを押し前に、利用者に
- お つた りようしゃ あんぜん あんしん
押しことを伝えましょう。利用者の安全、安心を
- かんが かいご
いつも考えて介護をしましょう。
-
-
-
-
-
-

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- りようしゃ くるま の
1 利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
- くるま つか
2 車いすを使うときは、いつもブレーキをかけます。
- くるま つか あと かくにん
3 車いすを使った後に、ブレーキとタイヤを確認します。
- かいごしゃ あんぜん あんしん かんが かいご
4 介護者の安全、安心をいつも考えて介護をします。

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ 119 ばん でん わ
119番に電話します。



④ り よう しゃ あん ぜん ば しょ ゆう どう
利用者を安全な場所に誘導します。

もん だい ぶん ないよう ただ えら
【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

① か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

③ か じ お ばん でん わ
火事が起きたら、まず119番に電話します。

④ か じ お り よう しゃ へ や し い
火事が起きたら、まず利用者の部屋へ知らせに行きます。

- はいせつ かいご 利用者 りようしゃ ができることを確
 認 かく します。できることは利用者 りようしゃ にやっ
 てもらいま
 す。次に、いっしょにトイレ い に行きます。利用者 りようしゃ
 が安全 あんぜん に便座 べんざ に座 すわ ったことを確認 かくにん します。それか
 ら「介護職 かいごしよく を呼ぶときは、ボタン よ を押 お してくだ
 さい」と説明 せつめい します。説明 せつめい が終わ お ったら、トイレ
 の外 そと に出 で ます。

[問題] もんだい ぶん おな じゆんばん はいせつ かいご えら 文と同じ順番の排泄の介護を選んでください。

- ① 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する → いっしょにトイレ い に行く → 安全 あんぜん を確
 認 かく する → ボタン そと について説明 せつめい する → トイレの外 そと に出 で る
- ② 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する → いっしょにトイレ い に行く → 安全 あんぜん を確
 認 かく する → トイレの外 そと に出 で る → ボタン そと について説明 せつめい する
- ③ いっしょにトイレ い に行く → ボタン そと について説明 せつめい する → トイレの外 そと に出
 る → 安全 あんぜん を確認 かくにん する → 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する
- ④ いっしょにトイレ い に行く → 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する → ボタンに
 ついて説明 せつめい する → 安全 かん を確認 かくにん する → トイレの外 そと に出 で る

にゆうよく まえ かなら りようしゃ たいちよう かくにん
入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。

い しょくじ
そして、トイレに行ってもらいましょう。食事

あと にゆうよく だつ いしつ
の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室

よくしつ おんど ちゆうい にゆうよく あと
や浴室の温度にも注意しましょう。入浴の後で、
すいぶん ほきゆう わす
水分補給を忘れないでください。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

にゆうよく まえ りようしゃ き
① 入浴の前に、利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。

にゆうよく あと りようしゃ い
② 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。

だつ いしつ よくしつ おんど き
③ 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。

にゆうよく あと りようしゃ た もの た
④ 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

- た しよくじ かいご すわ
 立って食事の介護を**してはいけません**。座って
- かいご りようしゃ せつめい
 介護を**しましょう**。利用者にメニューの**説明を**し
- た しよくご こうくう
 てから、**食べて**もらいます。食後に**口腔ケアを**
- しよくご ぶん すわ やす
します。食後は**30分**くらい座って**休んでもら**
- ましょう。
-
-
-
-
-
-
-
-
-

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ①** た しよくじ かいご
 立って食事の介護を**します**。
- ②** しよくご せつめい
 食後にメニューの**説明を**します。
- ③** しよくご はみが
 食後に**うがい、歯磨き**などをしてもらいます。
- ④** しよくご ね
 食後に**寝**てもらいます。

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

もんたい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 施設では、建物の中でたばこを吸うことができます。
- 2 施設では、庭でたばこを吸うことができます。
- 3 施設では、建物の中で携帯電話を使うことができます。
- 4 施設では、庭で携帯電話を使うことができます。

かぞく
ご家族のみなさまへ

がつ
6月になりました。これから食中毒しよくちゆうどくが多く
なります。

がつ ついたち がつ にち しせつ しょくひん
6月1日から8月31日まで、施設に食品
を持って来ないようにしてください。

げんかん しょうどくえき お しせつ
玄関に、消毒液しょうどくが置いてあります。施設に
入るとき、手ての消毒しょうどくをしてください。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 6月になると、食中毒しよくちゆうどくが減ります。
- 2 6月、7月、8月は、食品しょくひんを持って来ることができます。
- 3 玄関で消毒しょうどくすれば、食品しょくひんを持って入ることができます。
- 4 手ての消毒しょうどくをしてから、施設しせつに入ります。

て あら かた
手の洗い方

① はじめに、^{みず}水で^て手を^{あら}洗います。



② ^{えき}せっけん液をつけて、^て手のひら、^{て こう}手の甲をよく^{あら}洗います。



③ ^{ゆびさき}指先を^{あら}しっかり洗って、きれいにします。



④ ^{てくび}手首や^{ゆび}指と^{ゆび}指の^{あいだ}間を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



もんだい
[問題] ^て手の洗い方について、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

① はじめに、^{えき}せっけん液で^{あら}洗います。

② ^{えき}せっけん液をつけたら、^て手を^{かわ}乾かします。

③ ^{ゆびさき}指先をよく^{あら}洗って、きれいにします。

④ ^{えき}せっけん液で^{てくび}手首を^{あら}洗ったら、^{かわ}乾かします。

がつ こん だてひょう
5月の献立表

		がつ ついたち 5月1日	がつ ふつ か 5月2日	がつ みつ か 5月3日
ちょうしょく 朝食	しゅしょく 主食	パン	はん ご飯	パン
	ふくしょく 副食	たまご焼き スープ	や ざかな 焼き魚 みそ汁	や さい 野菜のいためもの ぎゅうにゅう 牛乳
ちゅうしょく 昼食	しゅしょく 主食	にく 肉うどん	カレーライス	たまご どんぶり 丼
	ふくしょく 副食	とう ぶ 豆腐	や さい 野菜サラダ	つけもの 漬物
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
ゆうしょく 夕食	しゅしょく 主食	はん ご飯	はん ご飯	はん ご飯
	ふくしょく 副食	てん 天ぷら みそ汁	ハンバーグ スープ	ざかな に つ 魚の煮付け みそ汁

もん だい うえ こんだてひょう み ただ えら
[問題] 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

- ① 副食は、いつもご飯です。
- ② 副食は、果物やヨーグルトです。
- ③ 副食は、毎日サラダがあります。
- ④ 副食は、毎日みそ汁があります。

たんじょうび けいかく
誕生日会の計画

にちじ 日時	がついつか かようび 12月5日（火曜日）13:00～15:30
ばしょ 場所	がい 3階 ホール
さんかしゃ 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かいごしょく にん かんごしひとり 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅんび 準備 (担当者)	たんじょうび がつ りようしゃ か かんごし ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護師）。 の もの か かいごしょく ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 うた れんしゅう りようしゃ しょくいん ・歌の練習をします（利用者・職員）。 なら はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます（職員）。

もんだい たんじょうび けいかく ただ えら
[問題] 誕生日会について、正しいものを選んでください。

- ① たんじょうび けいかく ひる はん た
誕生日会で、昼ご飯を食べます。
- ② りようしゃ
利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
- ③ りようしゃ しょくいん うた れんしゅう
利用者と職員は、歌の練習をします。
- ④ りようしゃ なら
利用者は、テーブルといすを並べます。

なつ けいかく
夏まっりの計画

にちじ 日時	がつようか どようび 7月8日(土曜日) 13:00~15:40
ばしょ 場所	かい 2階ホール
さんかしゃ 参加者	りようしゃ にん 利用者: 20人 かぞく にん ご家族: 15人 しよくいん かいごしよく にん かんごし ひとり ちようりいん ひとり 職員: 介護職 5人 看護師 1人 調理員 1人
たんとうしゃ 担当者	かいごしよく かんごし じゅんび 介護職、看護師: ホールの準備をします。 ちようりいん の もの じゅんび 調理員: 飲み物の準備をします。 かいごしよく かぞく あんない 介護職: 家族をホールに案内します。 かいごしよく りようしゃ ゆうどう 介護職: 利用者をホールに誘導します。

もんだい なつ ただ えら
[問題] 夏まつりについて、正しいものを選んでください。

- ① なつ ごぜん おこな
夏まつりは、午前に行います。
- ② なつ かい
夏まつりは、1階のホールでします。
- ③ かいごしよく かぞく あんない
介護職が家族をホールに案内します。
- ④ かんごし りようしゃ ゆうどう
看護師が利用者をホールに誘導します。

しごと よてい 仕事の予定 I

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時) ごぜんくじ 出勤 しゅっきん 朝のミーティング あさ

10:00 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護

11:00 ちゅうしょく じゅんび 昼食の準備

11:30 しょくじ かいご ふくやく かいご 食事の介護・服薬の介護

13:00 (午後1時) ごごじ 休憩 (60分) きゅうけい ぶん

14:00 にゅうよく かいご 入浴の介護

16:00 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護

17:00 ゆうがた 夕方のミーティング

17:30 きろく 記録

18:00 たいきん 退勤

[問題] もんだい 仕事の予定について、正しいものを選んでください。 しごと よてい ただ えら

- 1 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護は、1回します。 かい
- 2 しょくじ かいご 食事の介護は、11時からです。 じ
- 3 きゅうけい 休憩は、12時30分から14時までです。 じ ぶん じ
- 4 きろく か 記録を書いた後、退勤します。 たいきん

しごと よてい 仕事の予定 II

やきん
夜勤 (17:00 – 10:00)

ごご じ しゅっきん
17:00 (午後5時) 出勤

18:00 しょくじ かいご ふくやく かいご
食事の介護・服薬の介護

もう おく にっきん やきん
申し送り (日勤→夜勤)

20:00 しゅうしん かいご せんめん こうくう きが
就寝の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

23:00 じゅんし じかん かい
巡視 (2時間に1回)

6:00 ごぜん じ きしやう かいご せんめん こうくう きが
6:00 (午前6時) 起床の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

8:00 しょくじ かいご ふくやく かいご
食事の介護・服薬の介護

9:00 あさ
朝のミーティング

9:30 きろく
記録

10:00 たいきん
退勤

もんだい しごと よてい ただ えら
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 しゅっきん しゅうしん かいご
出勤して、まず就寝の介護をします。
- 2 じゅんし じかん かい
巡視は、1時間に1回します。
- 3 きしやう かいご りやうしゃ せんめん はみが てつだ
起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- 4 ちょうしょく かいご まえ
朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

利用者	鈴木さん
日時	7月5日(水曜日) 19:10
場所	洗面所
内容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしまいました。
これから どうするか	入れ歯は、鈴木さんに外してもらいます。 鈴木さんの入れ歯は、介護職が洗ってケースにしまします。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、介護職に入れ歯を洗ってもらいました。
- ② 鈴木さんは、入れ歯をケースにしまいました。
- ③ 鈴木さんは、入れ歯を落として割ってしまいました。
- ④ 鈴木さんは、あした自分で入れ歯を洗います。

あした、^{じゅうよっ か もくようび}14日（木曜日）のショートステイの^{よてい}予定
です。

^{かい はい りようしゃ ふたり かえ りようしゃ ひとり}2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

^{かい はい りようしゃ ふたり かえ りようしゃ ふたり}4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

^{かえ りようしゃ じ そうげいしゃ かえ}帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

^{かい かえ りようしゃ すずき さとう}4階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。

^{さとう じ かぞく むか き}佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

^{ねが}よろしくお願ひします。

^{もんだい}【問題】 ^{ぶん}文の内容で、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

- ① ^{はい りようしゃ さん}あした入る利用者は、3人です。
- ② ^{すずき ごご じ そうげいしゃ かえ}鈴木さんは、午後3時に送迎車で帰ります。
- ③ ^{すずき かぞく むか き}鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- ④ ^{さとう ごご じ かえ}佐藤さんは、午後3時に帰ります。

すずき びょういん い
鈴木さんは、あした病院へ行きます。

じゅう じはん しせつ くるま びょういん い
10時半に、施設の車で病院へ行きますから、

じゅう ぶんまえ すずき げんかん き
10分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。

かんごし びょういん い
看護師がいっしょに病院へ行きます。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- すずき じ じゅう ぶんまえ びょういん い
① 鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。
- すずき びょういん い
② 鈴木さんは、あしたタクシーで病院へ行きます。
- すずき じ ぶん げんかん い
③ 鈴木さんは、あした10時30分に玄関へ行きます。
- すずき かんごし びょういん い
④ 鈴木さんは、あした看護師と病院へ行きます。

すずきさま
 鈴木様

18:00 ^{あさ きぶん わる い} 朝、気分が悪いと言っていました。

^{ゆうしょく ぜんぶ た} 夕食は全部食べました。^{ちゃ} お茶を ^{ミリリットル の} 200ml 飲
 みました。

^{は け おうと} 吐き気や嘔吐はありません。

02:45 ナースコールがあったので、^{すずき} 鈴木さんの^{へや} 部屋へ

^い 行きました。^{すずき} 鈴木さんは「^{きも わる} 気持ちが悪い」と
^{い すこ おうと} 言って、少し嘔吐をしました。

03:10 ^{おうと と} 嘔吐は止まって、「^{きぶん} 気分はよくなった」と言いま
 した。

^{かくにん} バイタルサインを確認して、^{かんごし ほうこく} 看護師に報告しま
 した。

^{もんだい} バイタルサインは問題がありませんでした。

^{もんだい} **[問題]** ^{ぶん} 文の内容で、^{ただ} 正しいものを ^{えら} 選んでください。

- ① ^{すずき} 鈴木さんは、^{きぶん わる} 気分が悪くて、^{ゆうしょく のこ} 夕食を残しました。
- ② ^{すずき} 鈴木さんは、^{ちようしょく} 朝食のとき、^{ちゃ} お茶を ^{ミリリットル の} 200ml 飲みました。
- ③ ^{すずき} 鈴木さんは、^{よなか は} 夜中に吐きました。
- ④ ^{すずき} 鈴木さんは、^{よなか ねつ} 夜中に熱がありました。

かい
解

とう
答

へん
編

〔会話・声かけ〕

P.209	移動の介護Ⅰ	3
P.210	移動の介護Ⅱ	1
P.211	移動の介護Ⅲ	1
P.212	移動の介護Ⅳ	1
P.215	食事の介護Ⅰ	4
P.216	食事の介護Ⅱ	2
P.217	食事の介護Ⅲ	4
P.218	食事の介護Ⅳ	3
P.220	排泄の介護Ⅰ	3
P.221	排泄の介護Ⅱ	4
P.222	排泄の介護Ⅲ	4
P.223	排泄の介護Ⅳ	4
P.225	みじたくの介護Ⅰ	1
P.226	みじたくの介護Ⅱ	3
P.227	みじたくの介護Ⅲ	4
P.228	みじたくの介護Ⅳ	4
P.229	みじたくの介護Ⅴ	3
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	2
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	4
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	4
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	4
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	4
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	1
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	3
P.239	家事の介護Ⅰ	4
P.240	家事の介護Ⅱ	3
P.241	家事の介護Ⅲ	4
P.242	家事の介護Ⅳ	3
P.243	家事の介護Ⅴ	4

〔文章〕

P.247	利用者の状況Ⅰ	3
P.248	利用者の状況Ⅱ	4
P.249	利用者の状況Ⅲ	3
P.250	利用者の状況Ⅳ	3
P.251	利用者の状況Ⅴ	3
P.252	仕事のやり方Ⅰ	1
P.253	仕事のやり方Ⅱ	1
P.254	仕事のやり方Ⅲ	1
P.255	仕事のやり方Ⅳ	1
P.256	仕事のやり方Ⅴ	3
P.257	仕事のやり方Ⅵ	3
P.258	掲示Ⅰ	4
P.259	掲示Ⅱ	4
P.260	掲示Ⅲ	3
P.261	献立	4
P.262	行事の計画Ⅰ	3
P.263	行事の計画Ⅱ	3
P.264	仕事の予定Ⅰ	4
P.265	仕事の予定Ⅱ	3
P.266	事故の報告	3
P.267	申し送りⅠ	2
P.268	申し送りⅡ	4
P.269	申し送りⅢ	3

〔会話・声かけ〕

P.209	移動の介護Ⅰ	
P.210	移動の介護Ⅱ	
P.211	移動の介護Ⅲ	
P.212	移動の介護Ⅳ	
P.215	食事の介護Ⅰ	
P.216	食事の介護Ⅱ	
P.217	食事の介護Ⅲ	
P.218	食事の介護Ⅳ	
P.220	排泄の介護Ⅰ	
P.221	排泄の介護Ⅱ	
P.222	排泄の介護Ⅲ	
P.223	排泄の介護Ⅳ	
P.225	みじたくの介護Ⅰ	
P.226	みじたくの介護Ⅱ	
P.227	みじたくの介護Ⅲ	
P.228	みじたくの介護Ⅳ	
P.229	みじたくの介護Ⅴ	
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	
P.239	家事の介護Ⅰ	
P.240	家事の介護Ⅱ	
P.241	家事の介護Ⅲ	
P.242	家事の介護Ⅳ	
P.243	家事の介護Ⅴ	

〔文章〕

P.247	利用者の状況Ⅰ	
P.248	利用者の状況Ⅱ	
P.249	利用者の状況Ⅲ	
P.250	利用者の状況Ⅳ	
P.251	利用者の状況Ⅴ	
P.252	仕事のやり方Ⅰ	
P.253	仕事のやり方Ⅱ	
P.254	仕事のやり方Ⅲ	
P.255	仕事のやり方Ⅳ	
P.256	仕事のやり方Ⅴ	
P.257	仕事のやり方Ⅵ	
P.258	掲示Ⅰ	
P.259	掲示Ⅱ	
P.260	掲示Ⅲ	
P.261	献立	
P.262	行事の計画Ⅰ	
P.263	行事の計画Ⅱ	
P.264	仕事の予定Ⅰ	
P.265	仕事の予定Ⅱ	
P.266	事故の報告	
P.267	申し送りⅠ	
P.268	申し送りⅡ	
P.269	申し送りⅢ	



- ✓ にほんご まな 日本語を学びたい
- ✓ にほん かいご まな 日本の介護を学びたい
- ✓ にほんご しけん ごうかく 日本語試験に合格したい
- ✓ かいご ふくし しこっか しけん ごうかく 介護福祉士国家試験に合格したい

日本語 ・ 日本の介護が無料で学べる Web サイト

POINT 1 マルチデバイス対応

インターネットで手軽にアクセス

POINT 2 多言語対応デジタル教材

(12か国語)

もくてき あ にほん かいごがくしゅう 目的に合わせた日本の介護学習

POINT 3 翻訳・日本語音声機能

せんもんようご はつおん にほんごおんせい かくにん 専門用語の発音を日本語音声で確認

POINT 4 各種試験対策 (ドリル・テスト)

にほんごのうりよくしけん かいごぎのうひょうか しけん 日本語能力試験 (N3/N2) ・ 介護技能評価試験
かいご にほんごひょうか しけん かいごふくし しこっか しけん 介護日本語評価試験 ・ 介護福祉士国家試験

POINT 5 自立学習サポート

もくひょうせつてい がくしゅうじょうきょうかくにん きせつ はないくせい 目標設定・学習状況確認・季節の花育成ゲーム

Japanese English

FREE

介護もまなべる
にほんごをまなぼう



トップページ
[はじめての方はこちら](#) から



【厚生労働省補助事業】公益社団法人日本介護福祉士会 運営の完全無料Web サイト

【お問い合わせ】公益社団法人日本介護福祉士会 国際介護人材支援チーム Intel-support@jaccw.or.jp

「介護の特定技能評価試験学習テキスト～介護技能・介護の日本語～」

(令和6年度 介護の日本語学習支援等事業)

令和7（2025）年3月発行

公益社団法人 日本介護福祉士会