

# 护理 特定技能 评价考试

学习教材 **第二版修订**

~护理技能与护理的日语~

中文版

公益社团法人 日本护理专员协会

2025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

---

## 本书的使用方法

《护理特定技能评价考试 学习教材～护理技能与护理的日语～》是针对护理技能评价考试和护理日语评价考试而编制的学习教材。

- 根据护理领域特定技能评价考试的考试标准，本书由“护理技能”与“护理的日语”两个部分组成。
- 护理日语评价考试使用日语出题，因此“护理的日语”的部分不作翻译，仅使用日语。

“护理技能”根据考题分为以下4个部分。

- PART 1 护理的基础
- PART 2 心理与身体结构
- PART 3 沟通技术
- PART 4 生活支持技术

- ◎使用大量插图，即使从未在护理现场工作过，也能轻松想象出护理的场景。
- ◎使用画像标示出特别重要的关键点。
- ◎较难理解的术语附带解说。



运用全身的力量  
即可轻松搬动。

解说

### 支撑面

是指用于支撑身体，与地面接触的部分连成的范围。双脚分开站立时，指的是双侧足底的外侧连成的面。

在“**护理的日语**”中，通过解答问题即可自然而然地加深对日语的理解。

护理日语评价考试的内容是为了检验参试人员是否掌握了护理现场实际使用的日语。同时学习国际交流基金日语基础测试（JFT-Basic）或者日本语能力测试（JLPT）的内容，可更有效地学习护理的日语。

- ◎根据考题，由护理场合常用的“词语”（词汇）、“对话和打招呼”（问题）、“阅读理解”（问题）组成。
  
- ◎“对话和打招呼”、“阅读理解”使用护理现场常用的表现形式来出题。

はじめに …… 1

本书的使用方法 …… 2

## 护理技能

### PART 1 护理的基础

CHAPTER 1 接受护理的人的尊严与独立 …… 10

CHAPTER 2 护理员的职责 职业道德 …… 16

CHAPTER 3 确保护理安全与风险管理 …… 24

### PART 2 心理与身体结构

CHAPTER 1 对心理与身体结构的理解 …… 42

CHAPTER 2 对需要护理的人的理解 …… 68

- 衰老的基础理解
- 障碍的基础理解
- 痴呆症的基础理解

**PART 3 沟通技术**

- CHAPTER 1 沟通的基础 ..... 98
- CHAPTER 2 与用户沟通 ..... 102
- CHAPTER 3 团队沟通 ..... 114

**PART 4 生活支持技术**

- CHAPTER 1 移动护理 ..... 120
- CHAPTER 2 进餐护理 ..... 144
- CHAPTER 3 如厕护理 ..... 152
- CHAPTER 4 整理装束护理 ..... 170
- CHAPTER 5 入浴和保持清洁护理 ..... 186
- CHAPTER 6 家务护理 ..... 198

## 护理的日语

### 记住这些词语!

- 身体 …… 204
- 体位 …… 206
- 疾病和症状 …… 207

### 移动护理

- 词语 …… 208
- 问题（对话和打招呼） …… 209

### 进餐护理

- 词语 …… 213
- 问题（对话和打招呼） …… 215

### 如厕护理

- 词语 …… 219
- 问题（对话和打招呼） …… 220

### 整理装束护理

- 词语 …… 224
- 问题（对话和打招呼） …… 225

## 入浴和保持清洁护理

- 词语 …… 230
- 问题（对话和打招呼） …… 231

## 家务护理

- 词语 …… 238
- 问题（对话和打招呼） …… 239

## 阅读理解

- 词语 …… 245
- 问题（阅读理解） …… 247

## 解 答 篇

- 问题解答“对话和打招呼”、“阅读理解” …… 271
- 答题纸 …… 272

日语学习在线内容“Nihongo o Manabou”简介



# 护理的基础

CHAPTER 1 接受护理的人的尊严与独立

CHAPTER 2 护理员的职责 职业道德

CHAPTER 3 确保护理安全与风险管理

## 1

# 接受护理的人的尊严与独立

## 1 维护尊严的护理

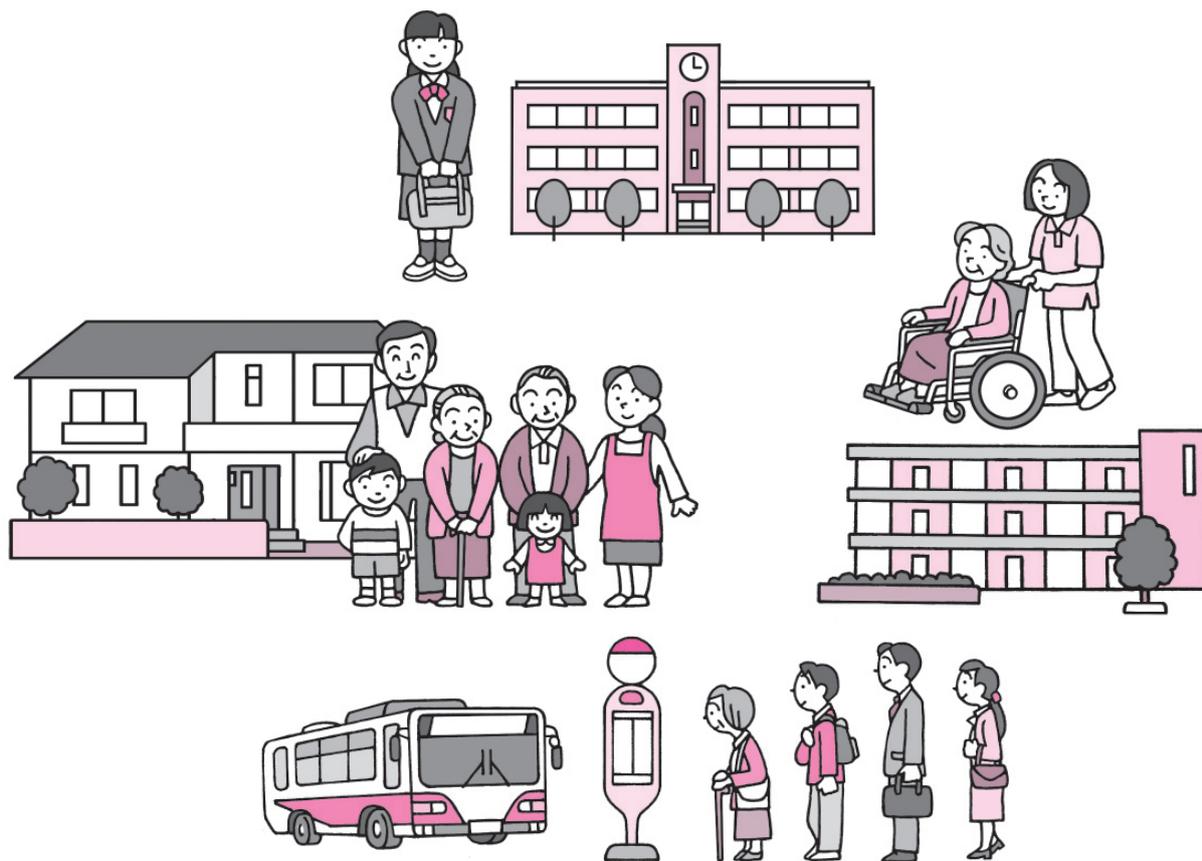
### 1) 人的尊严与尊重人权

- 护理员是为因高龄和障碍妨碍到日常生活的人提供支持，使其能够继续按照自己的意愿生活的专业人员。
- 提供支持的基本想法是人的尊严。
- 人的尊严是指每个人都能作为独立的个体受到尊重。
- 即使需要护理，也能作为一个人得到应有的尊重，人权得到维护。

### 2) 生活的主体是用户

- 每个人的生活因自身的想法和习惯等而各不相同。即使需要护理，生活的主体仍是用户自己。
- 不得基于护理员的价值观提供护理。
- 在提供支持时应尊重用户的生活方式与想法，确保用户能够按照自己的意愿生活，这是护理的基本要求。

## ● 丰富多样的生活方式



### 3) QOL (Quality of life : 生活质量)

- QOL 又被称为生存质量和生命质量。QOL 是一种生活概念，其中包含着对人生的满足感、幸福感和人生价值等精神层面的丰富内涵。



## 4) 正常化

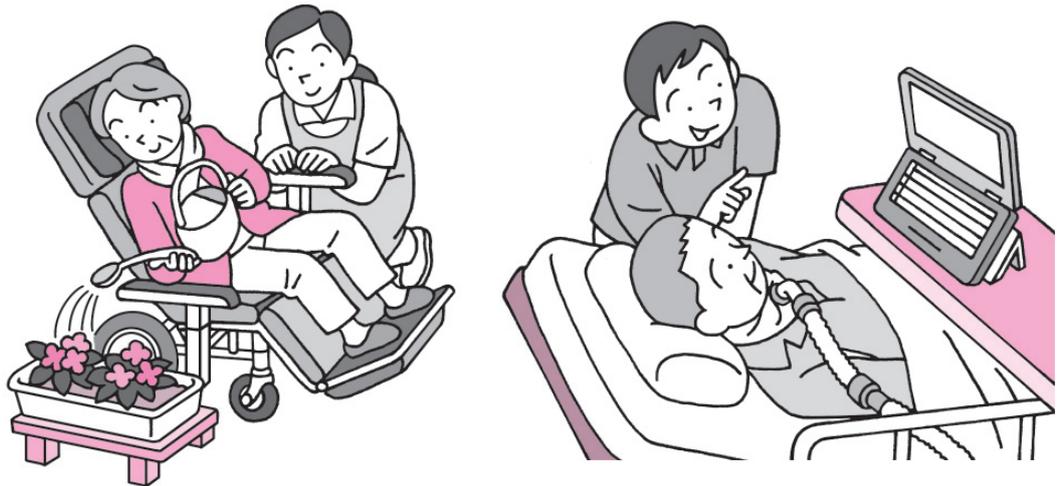
- 正常化是存在身心障碍的人也能够和不存在身心障碍的人一样，不遭受偏见，人权得以维护，能够正常生活的概念。
- 在社会和地区中，存在和不存在身心障碍的人应互相支持，按照自己的意愿继续生活。

## 2 支持独立

---

### 1) 什么是护理中的独立

- 独立意味着用户自己选择想要的生活方式并自己做决定。
- 独立包括身体上的独立和精神上的独立。根据以往的生活方式与价值观决定自己想要怎么做。



## 2) 为独立提供支持

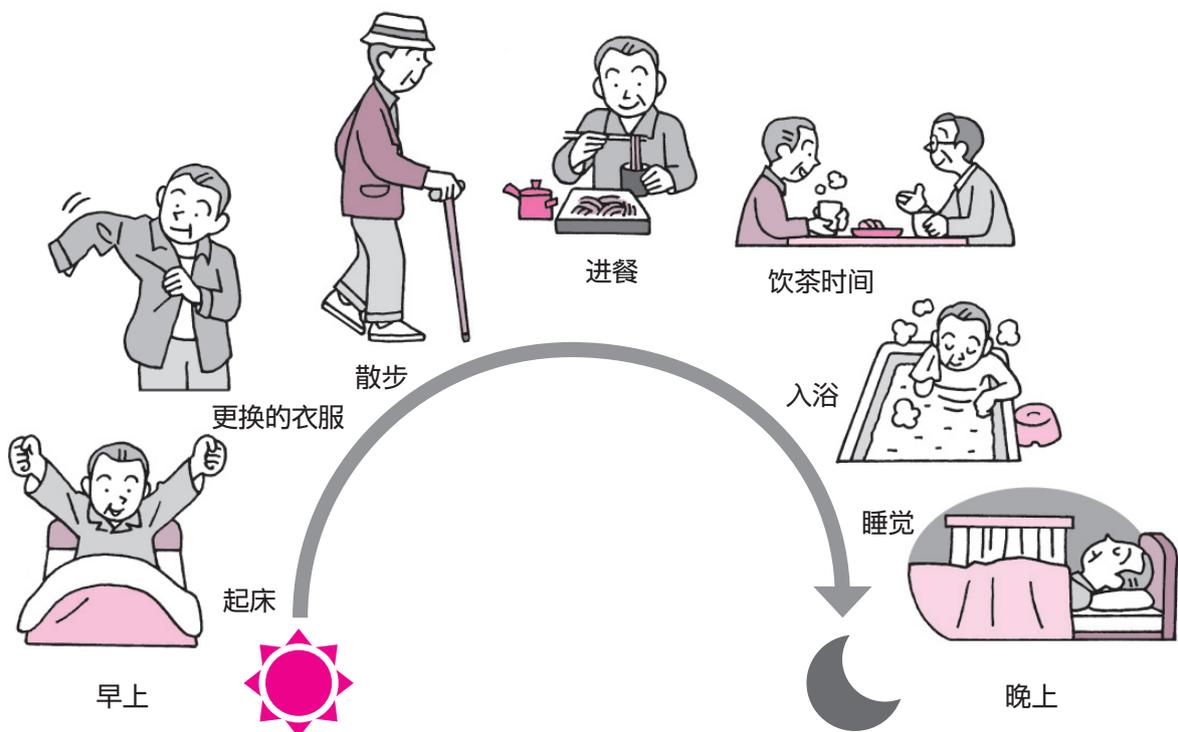
- 不仅是移动和换衣服等身体动作，还应根据用户具有的能力进行相应支持。
- 应当重视用户的价值观和讲究。增加能够按照用户的意愿与通过自身能力实现的事情。



### 3 对生活的理解

#### 1) 什么是生活

- 不同国家的生活存在着文化与风俗的差异。个人意愿、价值观和讲究造成了丰富多样的生活方式。
- 生活包括起床、换衣服、洗脸、进餐、如厕、入浴、闲暇活动、睡觉等等。每个人的生活节奏都不同。



- 生活与本人的健康状态、家务能力、住所、家人、地区、社会等也息息相关。

护理员是提供生活支持的专业人员。

#### 2) 护理员提供的生活支持

- 在充分理解用户生活方式的基础上提供护理，能够支持其按照自己的意愿生活。
- 一旦需要护理，想法和行动很容易变得消极起来。护理员应激发用户的积极性。
- 护理员应始终考虑用户的安全。





# 2

## 护理员的职责 职业道德

### 1 护理员的职责

- 提供日常生活支持，确保用户需护理的状态不会恶化。
- 密切观察以及及时发现用户的变化。
- 跨专业合作，为用户提供支持，使他们能够过上自己想要的生活。

### 2 护理员的职业道德

#### 1) 注意保护隐私

- 在入浴与如厕时，用户会裸露肌肤。为了不让用户感到难为情，护理员应注意保护其隐私，这是很重要的。

#### 2) 保密

- 为了向用户提供适当的护理，护理员必须了解与用户相关的信息。但是，未经用户同意，护理员不得将用户的相关个人信息（年龄、住址、病历等）告诉他人。
- 未经用户同意，不得通过因特网和 SNS（社交网络服务）等发布与用户相关的信息。

### 3) 禁止身体约束

- 身体约束是指剥夺用户的身体自由。

#### ◎ 身体约束的危害

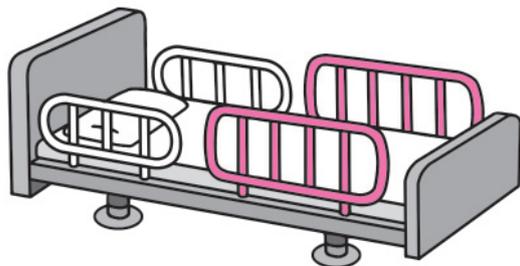
身体约束会给用户带来身体活动能力下降、痴呆症恶化等恶劣影响。

#### ● 构成身体约束的行为示例

①用绳子绑住身体和手脚，使人无法动弹。



②用围栏把床围起来，使人无法自行下床。



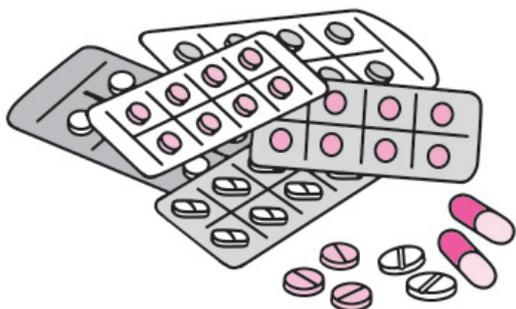
③锁上房门，把人关在房间里。



④绑上约束带，使人无法站起来。



⑤让人服下过量精神药物。



## 4) 虐待

- 虐待是指侵犯用户的人权。

### ● 虐待的 5 种类型

#### ① 身体虐待

对用户的身體施加暴力行為。



#### ② 精神虐待

用傷害用戶的言行和令人恐懼的言行對待用戶。



#### ③ 放棄護理等（忽視）

將需要護理的人放置不管，例如不給他們吃飯、不提供護理等。



#### ④ 經濟虐待

通過不當方式向用戶獲取財產方面的利益。



#### ⑤ 性虐待

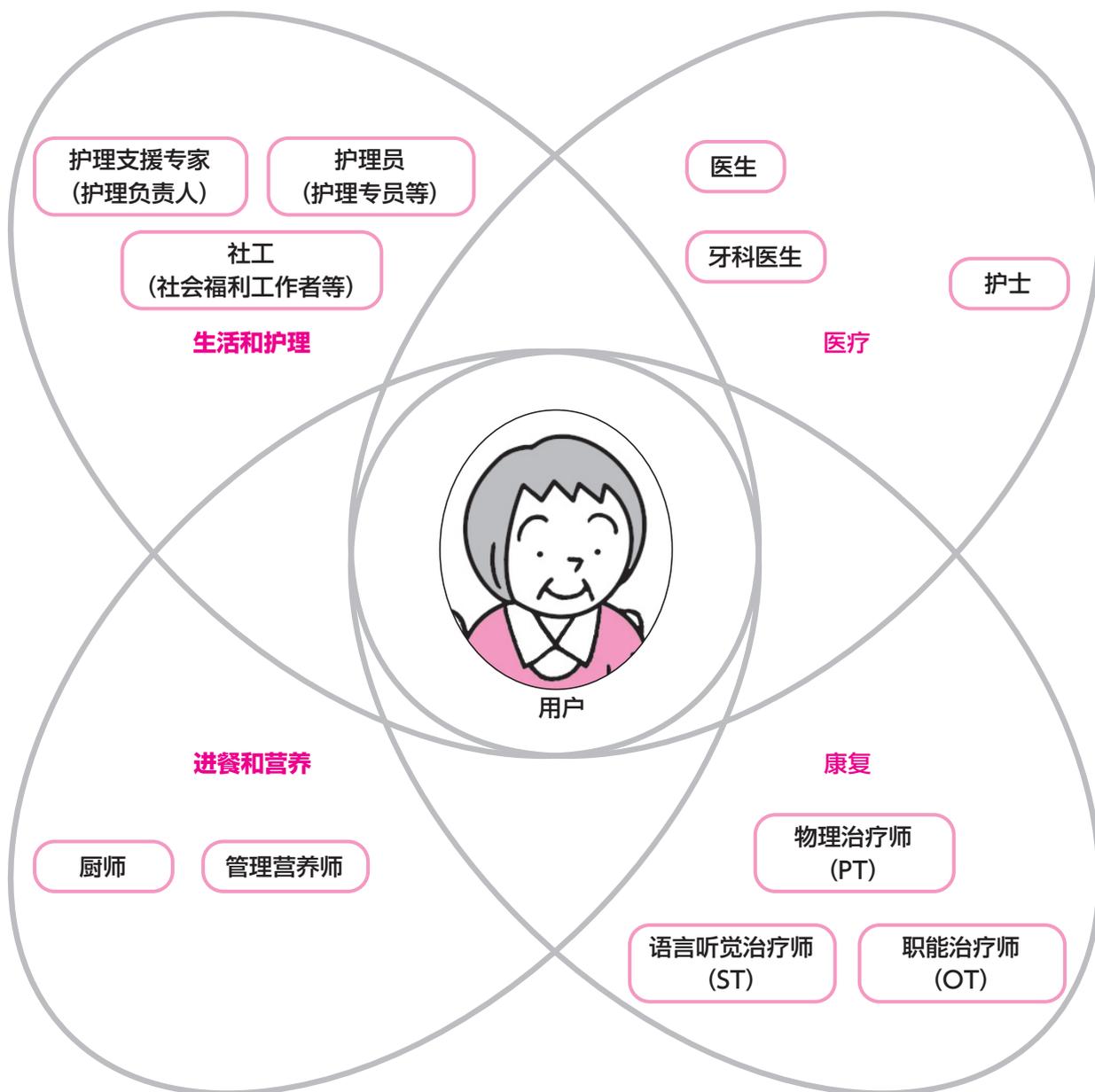
對用戶施加猥褻行為。



## 2 跨专业合作

### 1) 团队协作

- 除了护理员外，还有各类专业人员发挥各自的专业能力，以团队的形式与用户存在着千丝万缕的联系。



## 2) 其他专业人员的职责与功能

### (进行医疗行为的专业人员)

医生和护士是进行医疗行为的专业人员。医疗行为是基于医学知识与技术所采取的行为。护理员原则上不能进行医疗行为。

#### ● 医生



负责诊断与治疗疾病。

#### ● 护士



根据医生的指示，提供疗养方面的照护与诊疗方面的辅助。

### (进行康复的专业人员)

- 物理治疗师、职能治疗师和语言听觉治疗师等是进行功能康复训练等的专业人员。

#### ● 物理治疗师 (PT)



训练走路等动作能力。

#### ● 职能治疗师 (OT)



训练日常生活所必需的行为。

#### ● 语言听觉治疗师 (ST)



训练难以说话和吞下（吞咽）的用户。

### (与饮食相关的专业人员)

管理营养师是与营养和饮食相关的专业人员。有些用户必须注意饮食形态与卡路里等，管理营养师为这类用户制定符合其情况的菜谱。

#### ● 管理营养师



制作营养均衡的菜谱。

### (负责福利服务的咨询和调整的专业人员)

护理支援专家和社工是负责福利服务咨询和调整的专业人员。当用户使用福利服务等时，由他们负责制定支持计划。

#### ● 护理支援专家（护理负责人）

#### ● 社工（社会福利工作者等）



负责接受用户的咨询、联系其家人、调整。

### 3 护理服务

#### 1) 护理服务的概要

护理服务包括很多种类。

##### ① 上门式服务

- 到用户家中为用户提供服务。
- 包括上门护理（家务助理服务）等服务。

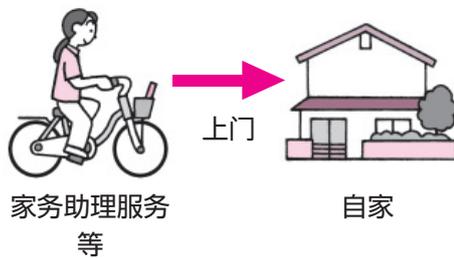
##### ② 往返式服务

- 白天在护理设施中为用户提供服务。
- 包括往返护理（日间服务）等服务。

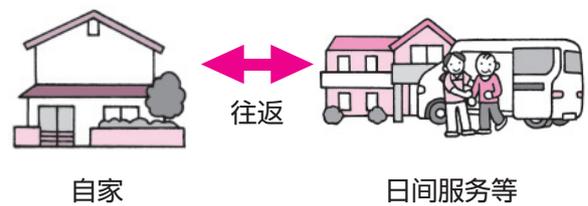
##### ③ 常住式服务

- 在护理设施中为用户提供服务。
- 包括护理养老院（特别养护敬老院）等服务。

##### ① 上门式服务



##### ② 往返式服务



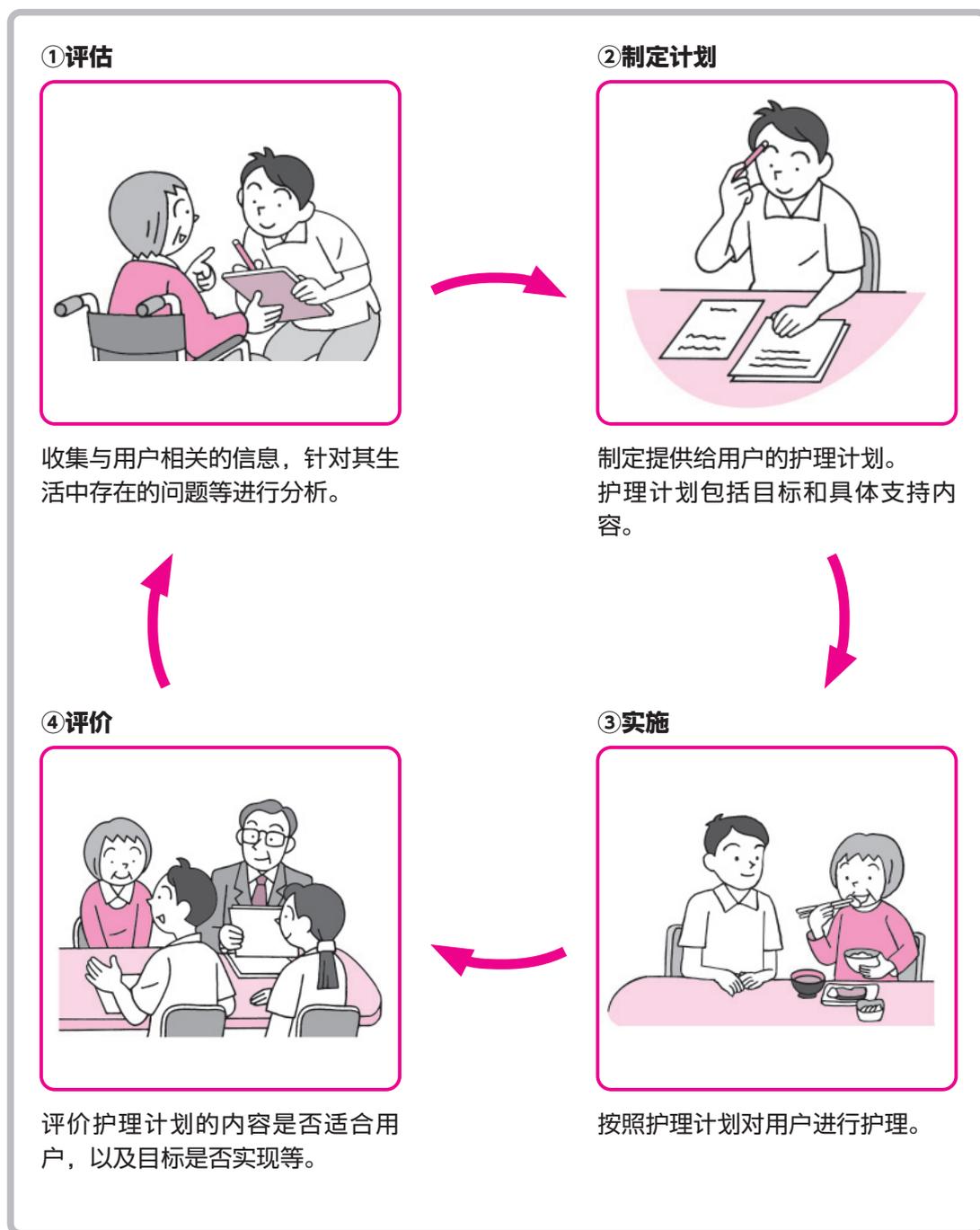
##### ③ 常住式服务



## 2) 护理过程

- 护理过程是实施护理时的思考的过程。
- 实施护理过程的目的是为了帮助每位用户实现他们想要的生活。
- 在护理过程中，针对每一位用户制定护理计划，并按照计划进行护理。

### ● 护理过程的基本流程



## 3

## 确保护理安全与风险管理

## 1 确保护理安全

## 1) 观察的重要性

- 1 观察是指仔细查看以了解用户的状态。
- 2 护理员观察到的内容，将被用于提高用户的生活质量。
- 3 把观察到的情况记录下来，在全体员工之间共享。

和平时不一样……  
这是为什么？



## ◎ 通过观察可以了解到的内容

- ① 与用户相处可以了解信息。
- ② 通过测量等方式可以了解体温和血压等信息。

您身体有点烫，咱们来量一量体温吧。

身体有点烫啊……。



观察中很重要的一点是与用户互动。观察用户的言行很重要。

## 2) 预防事故与安全对策

用户或高龄或存在身心障碍，很容易遭遇事故。

### 〔防止摔倒和跌落〕

用户在生活中需要频繁作出移动和移乘的动作。因此很容易发生事故。

#### ● 仔细观察用户的状态



一直都做得很好的事情，也会有做不好的时候。

#### ● 确认用户的衣服和鞋子是否合适



拖鞋易脱落、易滑倒。裤子太长则容易绊倒。

#### ● 使用辅助器具时，应检查后再使用



辅助器具存在故障，可能会导致事故。

## ● 确认环境



湿的地面容易滑倒。



绊到电线容易摔倒。

## ◎ 风险管理

风险管理是指预测危险并预防事故。

为了预测危险并预防事故，正确做好记录非常重要。

## ● 风险管理的具体示例



① 从床上移乘到轮椅时，用户差点摔倒。



② 思考差点发生事故的原因  
⇒ 忘记拉紧制动闸。  
⇒ 做记录。



③ 预防对策  
⇒ 从下次开始务必确认制动闸是否已拉紧。  
⇒ 与全员共享信息。

### 3) 传染病与对策

#### ◎ 与传染病相关的基础知识

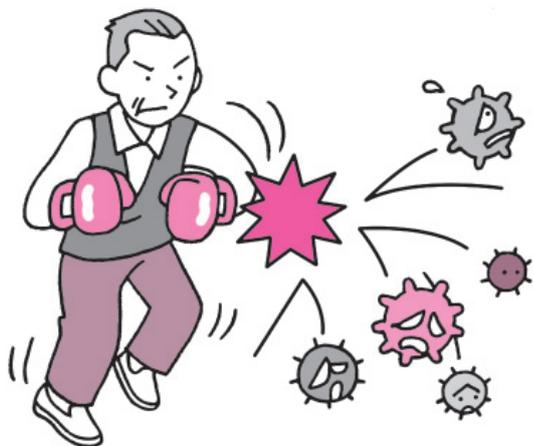
传染病是病原体等侵入身体，引发各种症状的疾病。

用户们集体生活，容易患上传染病。

每一位护理员都必须具备传染病知识。



抵抗力较差容易  
患上传染病。



身体健康就不容  
易患上传染病。

#### ◎ 病原体的种类

导致疾病的原因，包括病毒、细菌、真菌、寄生虫等。

#### ◎ 观察的重点

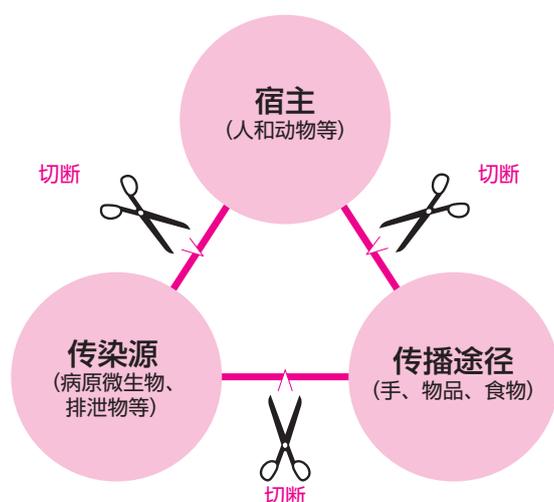
观察用户是对抗传染病的重要对策。一旦发现发热、呕吐、腹泻、腹痛、出疹、脸色差等症状，应向医护人员报告，这是很重要的。

## ◎ 传染病的三要素与对策的原则

传染源、传播途径与宿主是传染病的三要素。三要素形成连锁，方能构成传染病。

传染病对策包括①消除传染源、②切断传播途径、③宿主（被传染的人和动物等）。传染病对策的原则就是切断连锁。

## ● 传染病的三要素与切断的原则



应对传染有以下三个基本对策。

- ①不带来
- ②不带走
- ③不扩散

## ● 传播途径的种类



## ● 传染源的种类

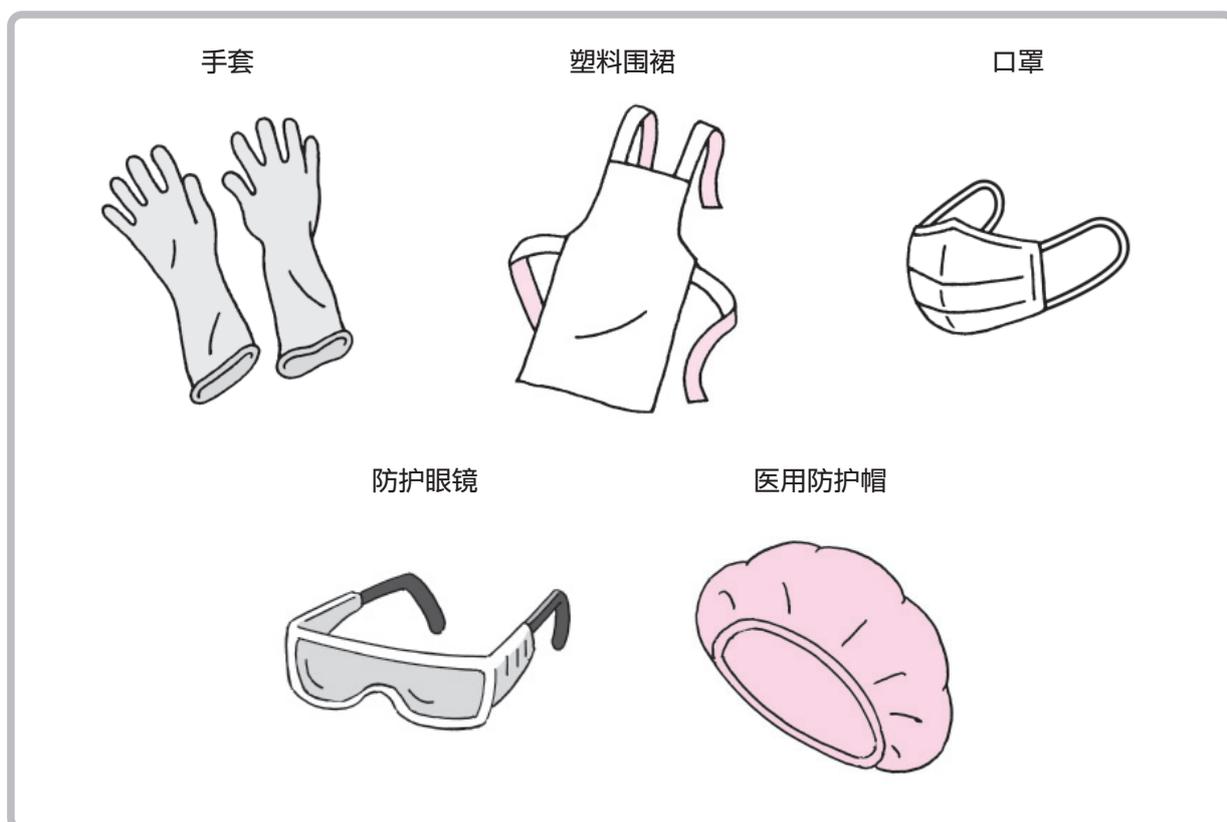


### ◎ 标准预防措施 (标准预防)

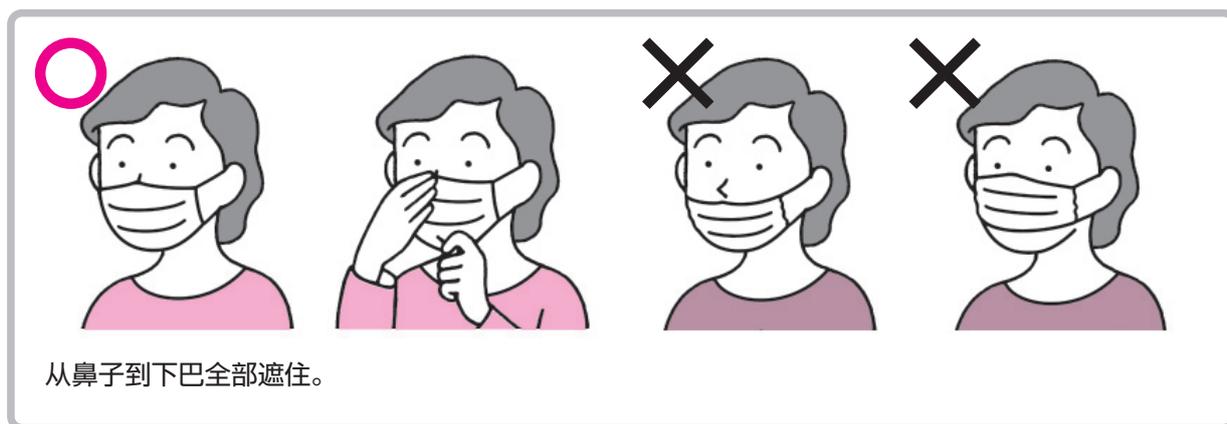
所有患者的血液、体液、分泌物、排泄物、外伤、皮肤、粘膜等都必须作为具有传染风险物质进行处理。

不得直接用手接触血液、体液、排泄物等。务必戴上手套进行护理。护理后应洗手。

## ● 需使用的物品示例

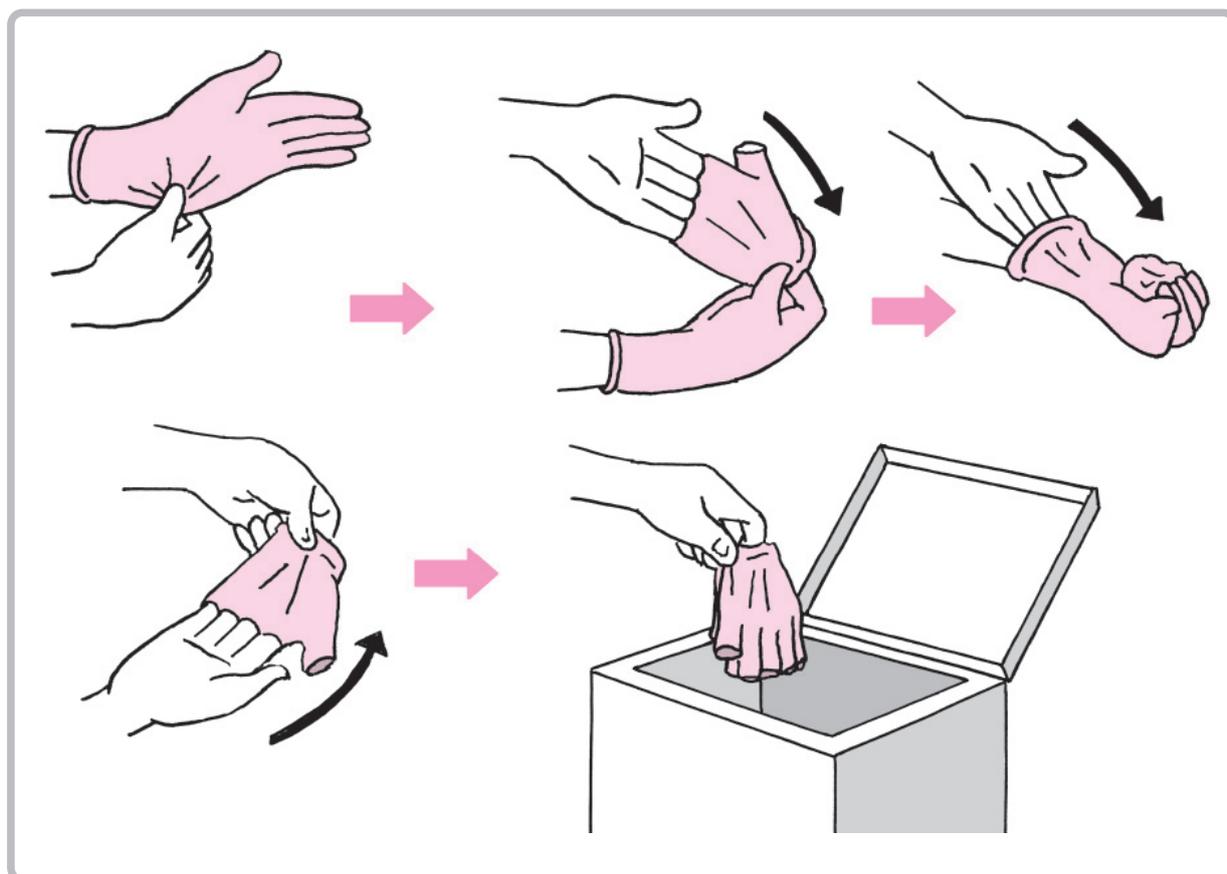


## ● 口罩的正确使用方法



## ◎ 一次性手套的更换方法

- 丢弃时使脏污的一面朝内。
- 丢弃在指定地点。
- 每完成一次护理即更换。



### ◎洗手的方法与注意点

洗手的方法包括使用流动水和皂液洗手，以及使用酒精类手消毒液洗手。

### ●容易脏污的部位



容易脏污的部位是指尖、指间、手背、大拇指根部和手腕。

## ●使用流动水和皂液洗手



①用流动水淋湿手指。



②取适量皂液于掌心。



③双手掌心相对摩擦，搓出大量泡沫，充分清洗。



④用手掌彻底清洗另一侧的手背（双手交换进行）。



⑤十指交叉，彻底清洗双手指间。



⑥用手抓住另一只手的大拇指彻底清洗（双手交换进行）。



⑦将指尖放在另一只手的手掌上彻底清洗（双手交换进行）。



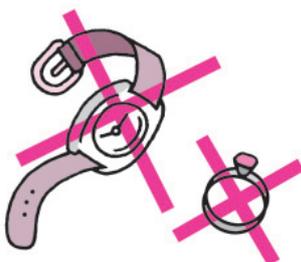
⑧仔细彻底清洗至双手手腕。



⑨用流动水充分洗净。



⑩用纸巾擦干水分，使双手彻底干燥。



佩戴着戒指或手表很容易弄脏手，所以应经常清洗。



## ● 揉搓式酒精类手消毒



①手上有肉眼可见的污垢时，首先使用皂液按上一页所述步骤洗手。



②弯曲手指，用手接住喷出的手消毒液。



③双手手掌相对摩擦。



④包括指甲在内，将指尖、指背放在另一只手的手掌上搓擦（双手交换进行）。



⑤用手掌搓擦另一侧的手背（双手交换进行）。



⑥十指交叉，搓擦双手指间。



⑦用手抓住另一只手的大拇指，转动搓擦（双手交换进行）。



⑧仔细搓擦至双手手腕。



⑨揉搓直至干燥。

## 4) 护理员自身的健康管理

### ◎ 护理员管理自身健康的重要性

护理员必须保持自己身体健康。如果护理员自己不健康，就无法提供更好的护理服务。



### ◎ 需做到以下事项以保持健康

#### (预防腰痛)

护理员容易出现腰痛，需加以注意。掌握正确的知识并加以实践即可预防腰痛。

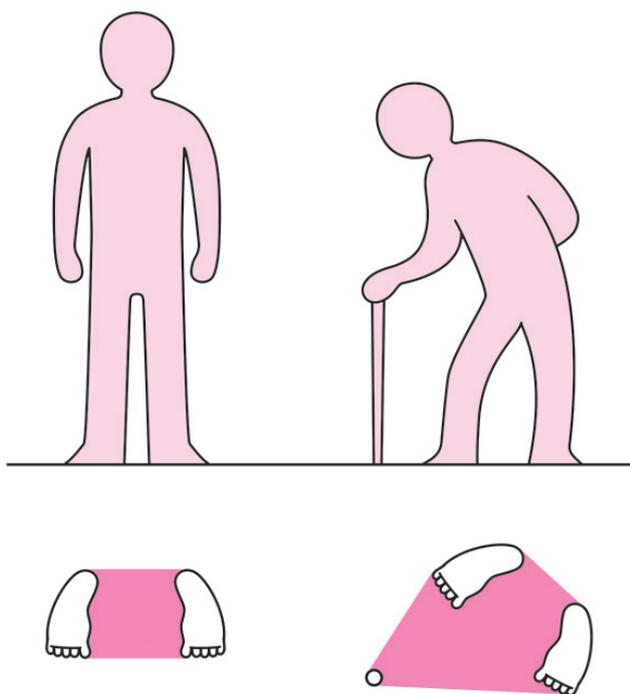
#### ● 姿势与腰痛



### ◎ 运用人体力学原理

- 在护理用户移动时，必须确保用户的安全，并减轻护理员的负担。
- 人体力学是指通过骨骼和肌肉的相互作用实现身体动作的机制。运用人体力学原理，即可以较小的力量安全地进行护理。

#### ① 增大支撑面，降低重心。



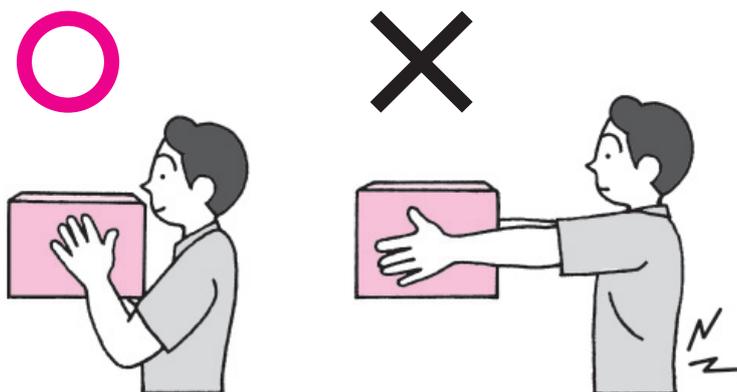
拄拐杖使支撑面增大，更稳定。

#### 解说

### 支撑面

是指用于支撑身体，与地面接触的部分连成的范围。双脚分开站立时，指的是双侧足底的外侧连成的面。

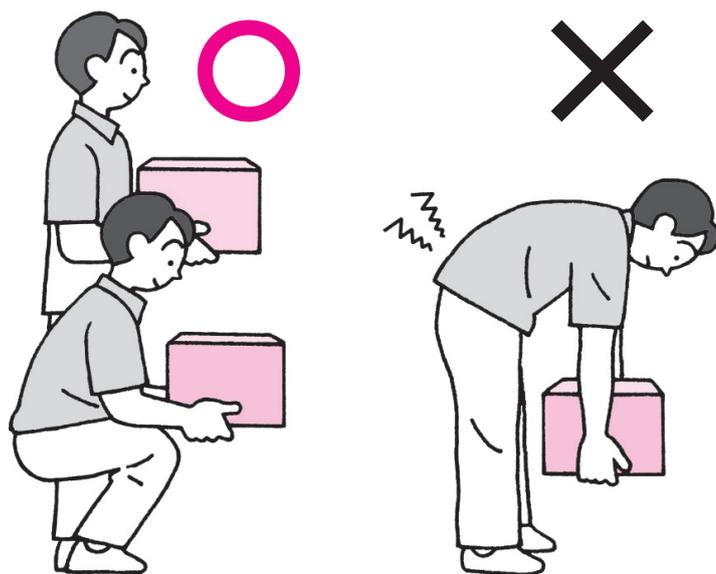
②靠近需要护理的那一侧的重心。



靠近之后能够  
用较小的力量  
进行护理。



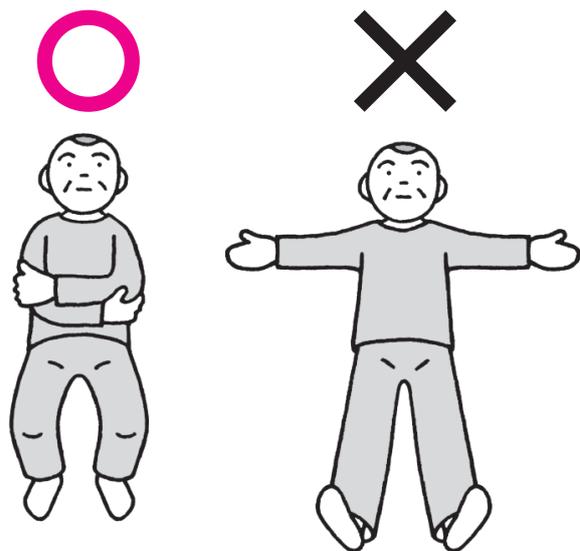
③利用大腿等较大的肌群。



使用大腿与臀部等的大肌群。

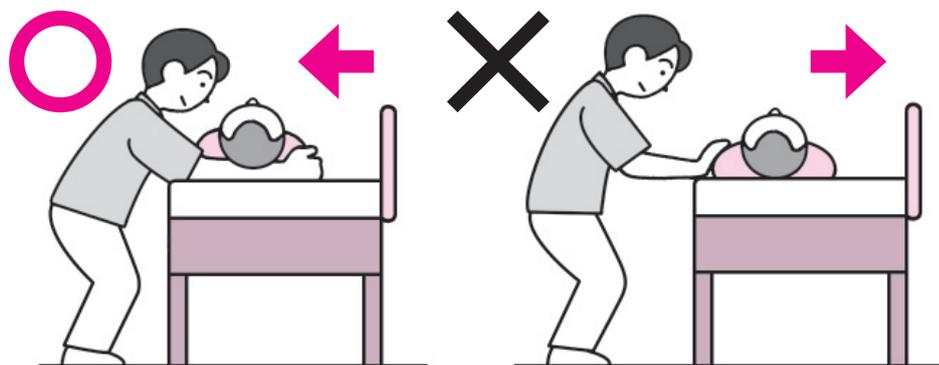
膝关节绷直，仅依靠腰背部的肌肉抬起重物。

④把用户的身体团起来。



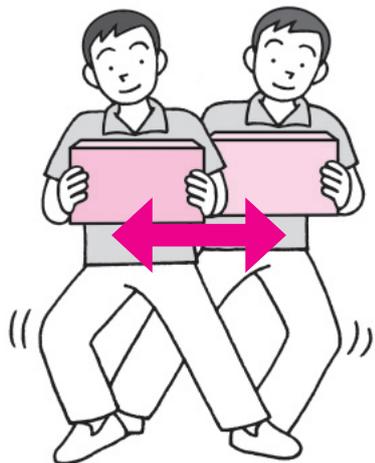
支撑面变小了。

⑤“拉”向自己，而不是“推”。



“拉”的动作可以减小摩擦。

⑥尽量在水平方向上移动重心。



运用全身的力量即可轻松搬动。

⑦不要扭转身体，脚尖朝着移动方向。



扭转身体会增大对腰部的负担。



⑧运用杠杆原理。



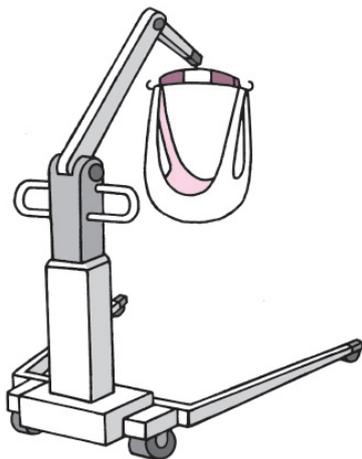
支点

创造一个支点，就能把小力量变成大力量。



### ◎ 预防腰痛的关键点

- 运用用户的能力：确认用户的状态，运用用户的力量。
- 运用辅助器具：运用移位机或移位滑板等。
- 运用人体力学
- 改变生活习惯：适度运动、营养和休息都很重要。



移位机



移位滑板

### ◎ 心理健康管理

为了继续从事护理工作，必须保持护理员自身的心理健康。不要独自承受不安和焦虑。

有规律的生活是保持身心健康的必要条件。

#### ● 保持心理健康的方法



确保进餐时间和睡眠时间。



知道什么样的解压方法适合自己。



找前辈和朋友聊天、商量。

## ◎ 防灾对策

灾害是指因地震、台风、火灾等而遭受损失。

在设施与地区中，已建立起发生紧急灾害时的协作体制。

做好准备，无论何时发生灾害都不慌张，这是很重要的。

## ● 准备必需品



## ● 举行防灾训练



# 心理与身体结构

CHAPTER 1 对心理与身体结构的理解

CHAPTER 2 对需要护理的人的理解

— 衰老的基础理解

— 障碍的基础理解

— 痴呆症的基础理解

## 1

# 对心理与身体结构的理解

## 1 对心理结构的理解

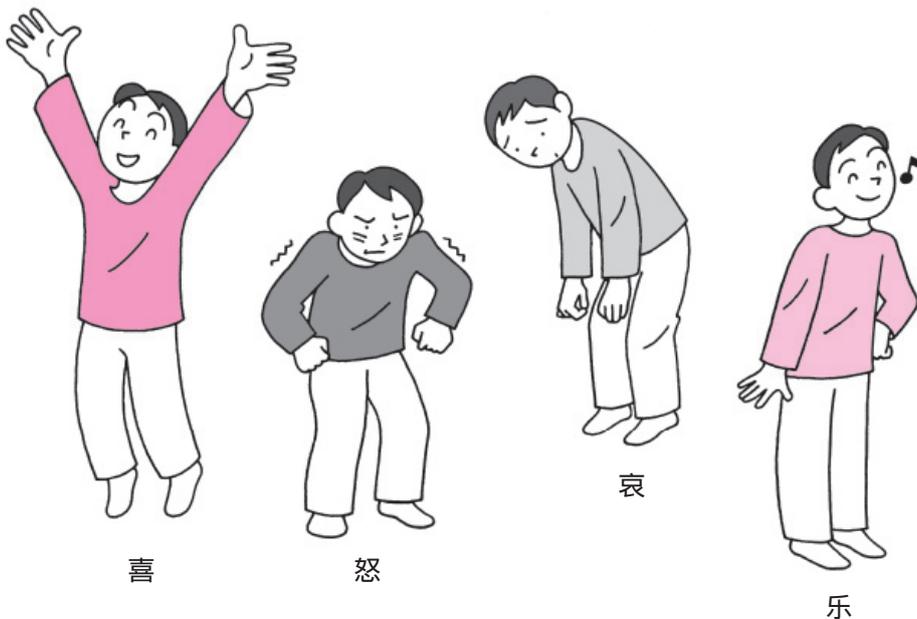
### 1) 对心理的理解

人人都有自己的情绪和想法。每个人的情绪、想法和表现方式都各不相同。

人的性格与此前的生活及教育等有关。情绪和想法会随着年龄发生变化，体现为感情和积极性。

护理员必须理解用户的情绪。

#### ● 感情



心理变化体现为表情和态度。

### (积极性)

积极性是自己主动想要做某事的情绪。护理员应支持用户积极度过每一天。

#### ●积极性



### (压力)

压力是指身心产生的紧张状态。压力的原因包括噪音与温度等物理性因素，疲劳、睡眠不足、空腹等身体性因素，不安、恐惧、兴奋、人际关系等精神与社会性因素。

#### ●压力的原因



## (记忆)

记忆是指记住事物没有遗忘。

### ●记忆的过程



### ●记忆的种类

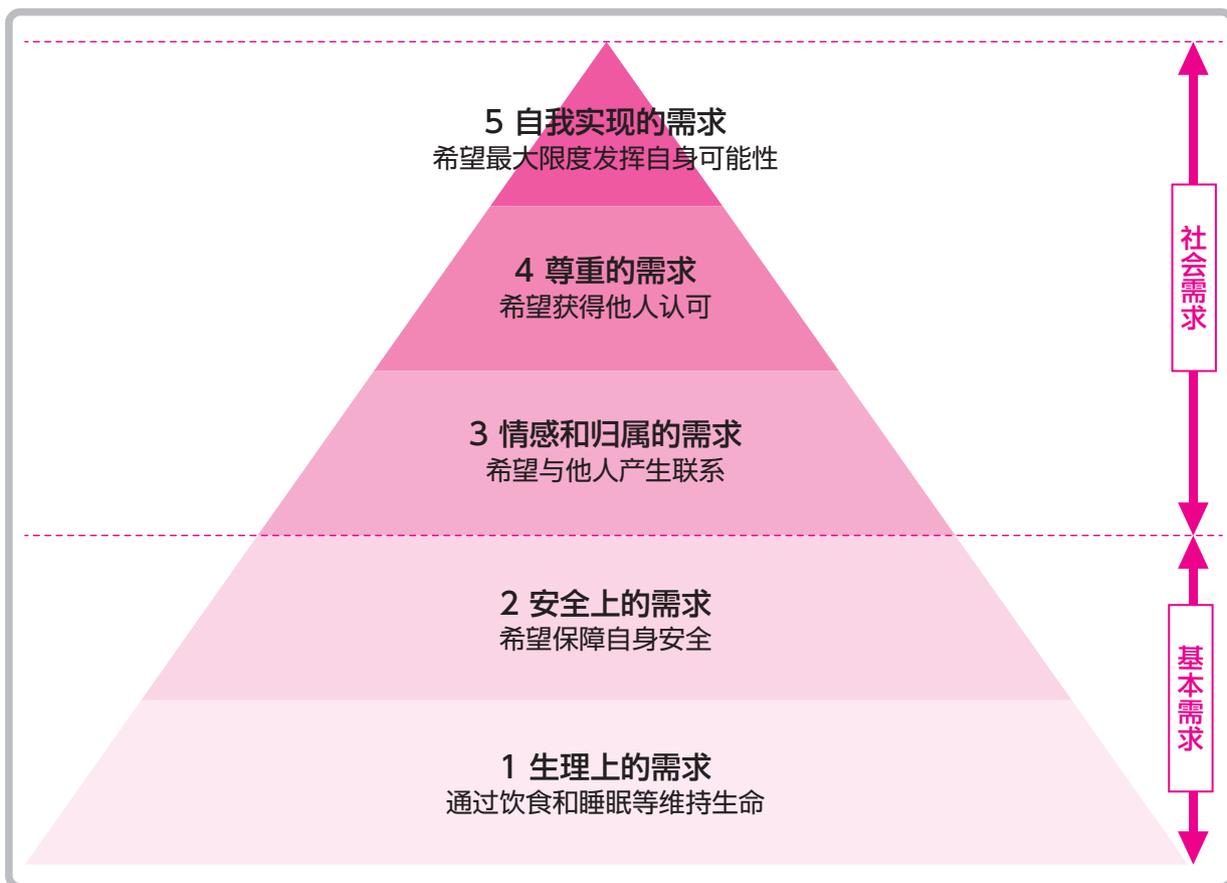
<b>短时记忆</b> 暂时的记忆		
<b>长时记忆</b> 长时间保持的记忆	情节记忆	与体验和回忆相关的记忆
	语义记忆	与知识相关的记忆
	启动记忆	下意识记住的记忆
	程序性记忆	身体记住的记忆

## (需求)

是指想要某事物的状态。

心理学家马斯洛 (Maslow,A.H.) 认为, 人类的需求由 5 个层次组成 (马斯洛需求层次理论)。

### ● 马斯洛需求层次理论



## 2 对身体结构的理解

### 1) 生命维持和稳态的机制（体温、呼吸、脉搏、血压等）

#### ◎ 体内平衡（homeostasis：稳态）

体内平衡是一种生物系统，即使环境发生变化，也可以使身体保持相对稳定的状态。

例如，这种机制在天气炎热体温上升时，会排汗释放体热，然后恢复为正常体温。

#### ● 体内平衡的功能



#### ◎ 生命体征

生命体征是指体温、呼吸、脉搏、血压等表明人还活着的征候。该指标用于反映健康状态与异常变化。

##### ① 体温

- 体温在一天之中规律变化，白天升高，晚上睡觉时降低。
- 由于个体差异较大，因此正常体温因人而异。

## ● 测量体温的位置和注意点

### 腋窝



把体温计的末端放在腋窝处。

测量时应夹紧手臂。

患有瘫痪时，在没有瘫痪的一侧进行测量。



### 其他



还有些体温计可以通过额头和耳朵测量体温。

## ②呼吸

- 呼吸是指将氧吸入体内，排出二氧化碳。
- 呼吸是在无意识的状态下规律进行的。
- 呼吸频率因年龄与活动状况、精神状态、身体情况与有无疾病等因素而变化。
- 严重呼吸困难时，嘴唇与指甲会变成青紫色。这种状态称作发绀。

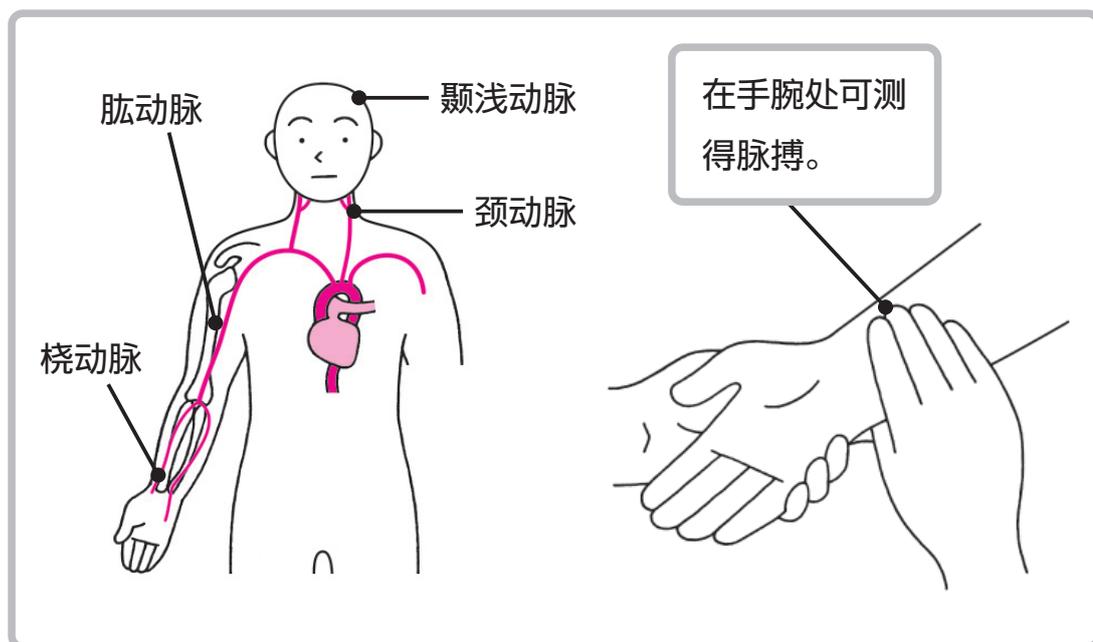


应确认用户是否呼吸困难、是否有痰咳不出、是否发出声音。

### ③脉搏

- 脉搏是心脏跳动传递到动脉的搏动。
- 一般来说，年龄越小脉率越高，进入老龄后脉率降低。
- 脉率因年龄与活动状况、精神状态、身体情况与有无疾病等因素而变化。
- 应确认脉搏的脉率、节奏和强弱。

#### ●可测量脉搏的主要部位

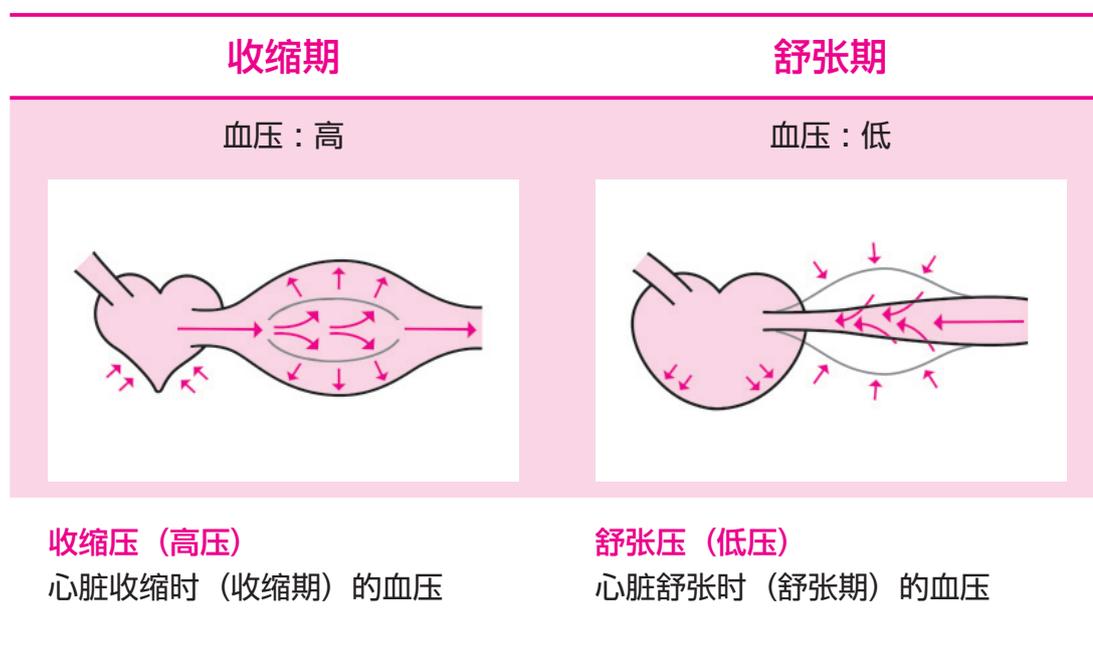


除了颞部、脖子、手肘外，在手腕内侧、腹股沟、脚背等处也可以触碰到脉搏。

#### ④ 血压

- 从心脏输送出的血液作用于血管（动脉）的力称为血压。
- 即使是在 1 天之内，血压也会时常发生变化。
- 血压因姿势、活动状况、精神状况、有无疾病等因素而变化。
- 持续高血压将增大发展成脑血管疾病与心脏疾病等的可能性。

#### ● 心脏的状态与血压的关系



## ● 导致血压升高的情况



兴奋



睡眠不足



用力排便等



紧张



温度剧烈变化

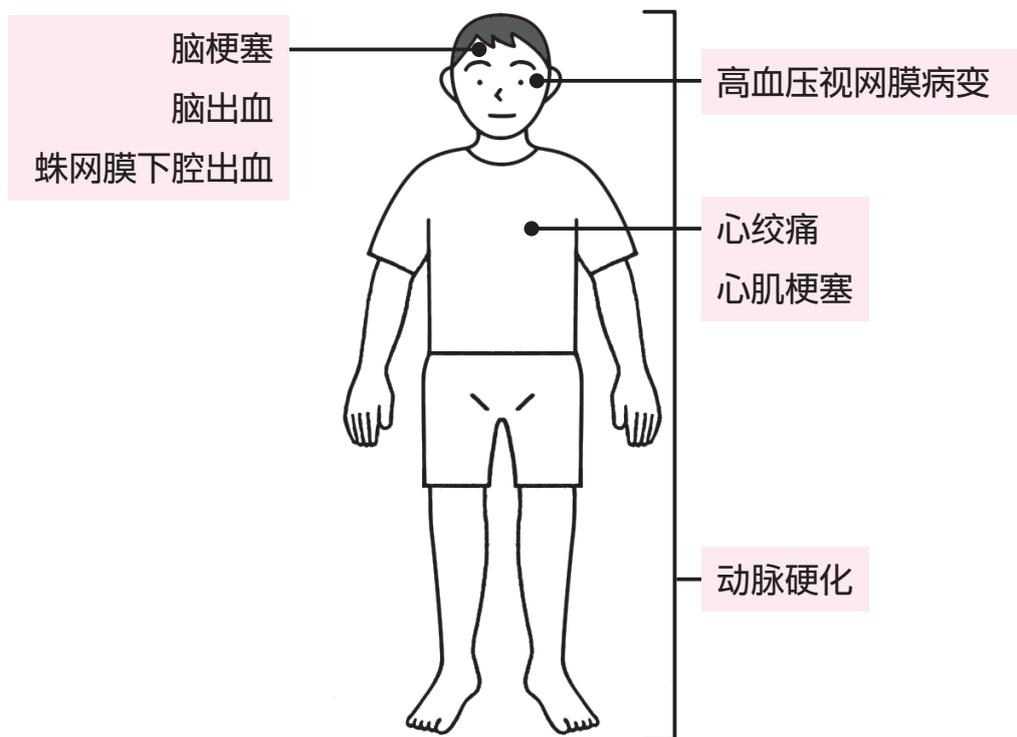


剧烈运动



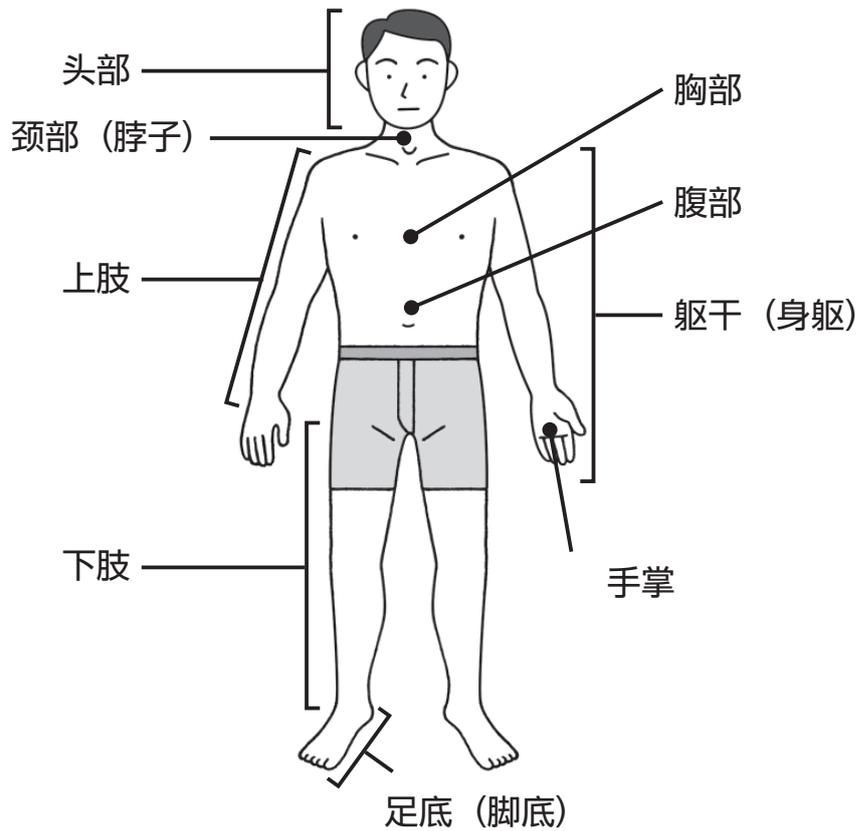
忍住尿（便）意

## ● 高血压可引起的疾病



## 2) 身体的基本构造

- 身体可以分为头部与颈部（脖子）、躯干（身躯）、上肢（双臂）和下肢（双腿）。



## 〔神经系统〕

神经系统可大致分为中枢神经与周围神经。

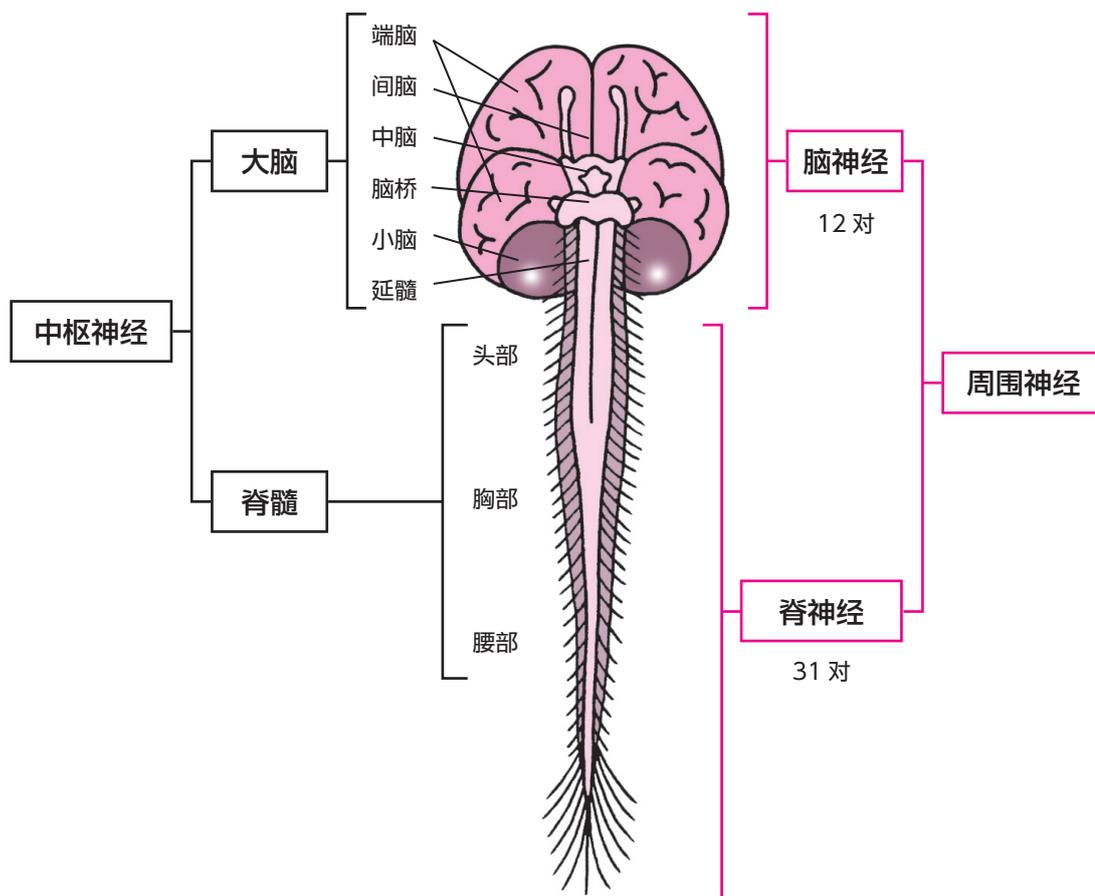
### ◎ 中枢神经（大脑和脊髓）

- 大脑把来自全身的信息汇集起来，进行分析和判断后将生存所需的指令传递到全身。
- 脊髓负责将信息从全身传递到大脑，以及从大脑传递到全身。

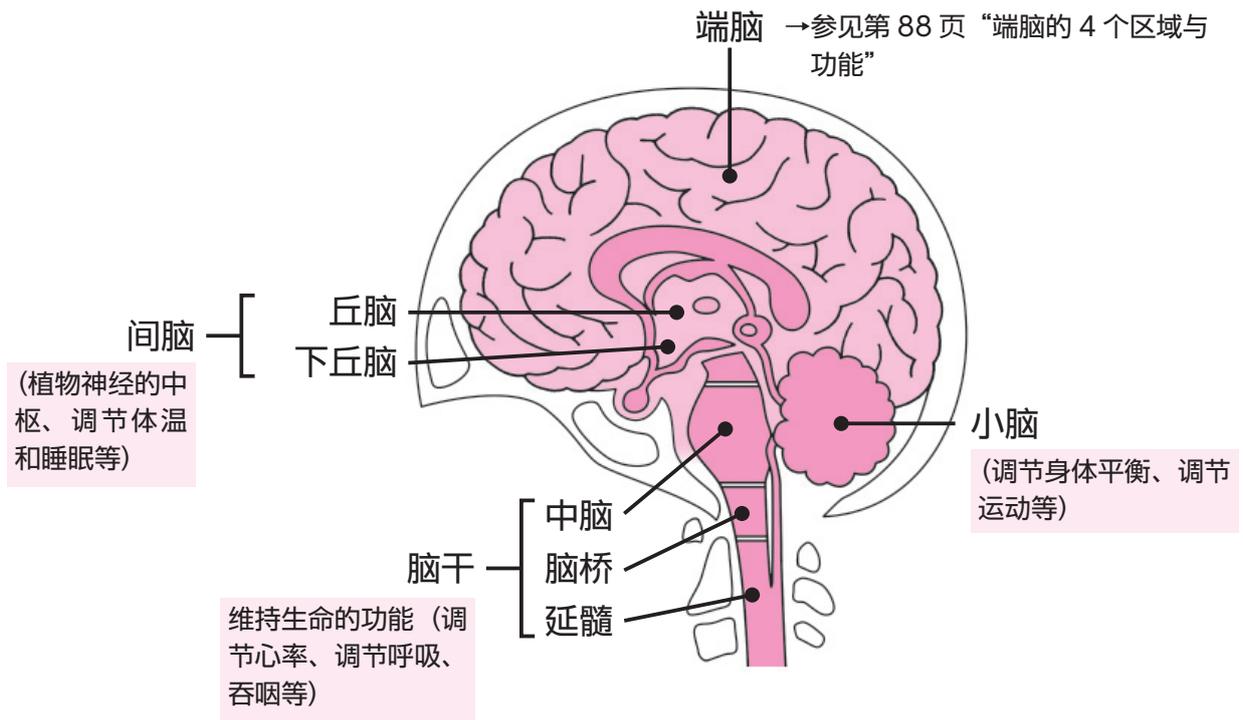
### ◎ 周围神经（脑神经和脊神经）

- 连接中枢神经与全身器官进行信息传递。

### ● 神经分布



## ● 大脑的部位与主要功能



## ◎ 植物神经

- 植物神经是在无意识的状态下调整内脏功能的神经，分为交感神经和副交感神经。
- 交感神经是在人体活动时以及感到不安、愤怒、压力等处于紧张状态时活动的神经。
- 副交感神经是在睡觉和休息等放松状态下活动的神经。

### ● 植物神经（交感神经和副交感神经）的功能

交感神经 (活动)		副交感神经 (休息)
脉搏加速	心脏	脉搏减缓
收缩	周围血管	舒张
升高	血压	降低
放大	瞳孔	缩小
抑制蠕动	肠道	促进蠕动
支气管舒张	呼吸道	支气管收缩
促进	出汗	降低



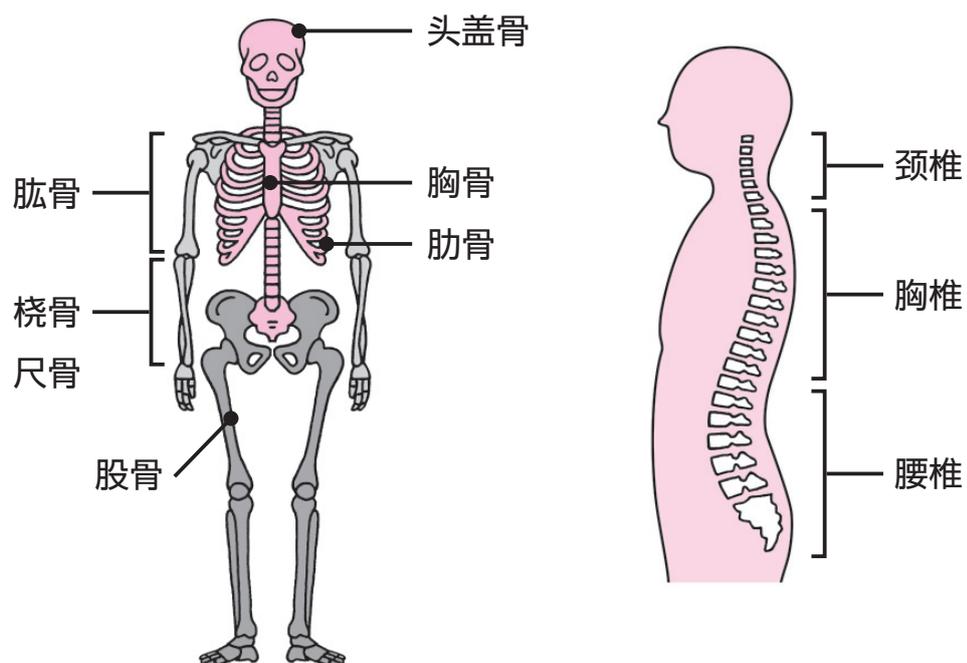
植物神经负责调节内脏的功能等。

植物神经一旦紊乱，将会对心理和身体造成各种影响。

## 〔骨骼系统〕

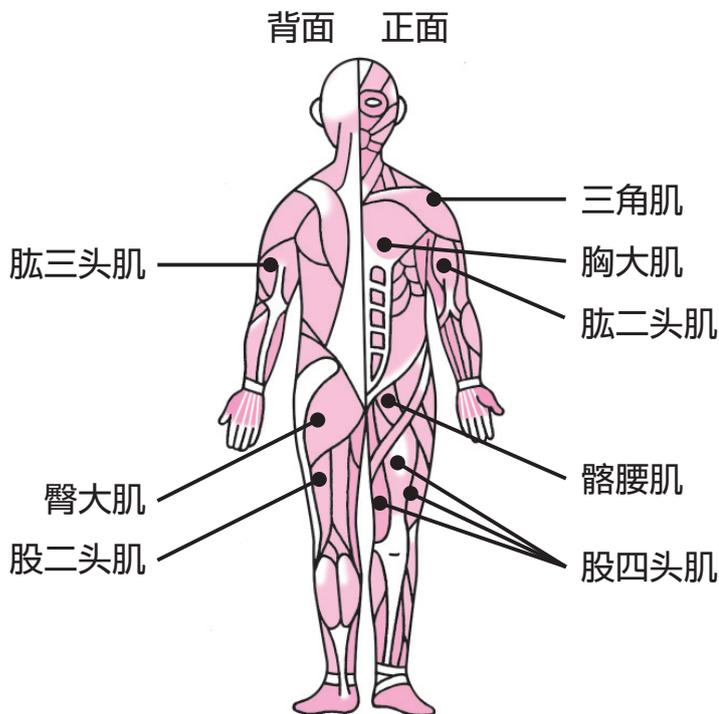
- 全身上下大大小小的骨头全部组合起来形成骨骼。
- 人的脊柱呈生理性 S 形弯曲。
- 骨骼的主要功能
  - ①支持身体
  - ②运动
  - ③保护脏器
  - ④储存钙
  - ⑤造血功能

### ● 人体骨骼图



### 〔肌肉系统〕

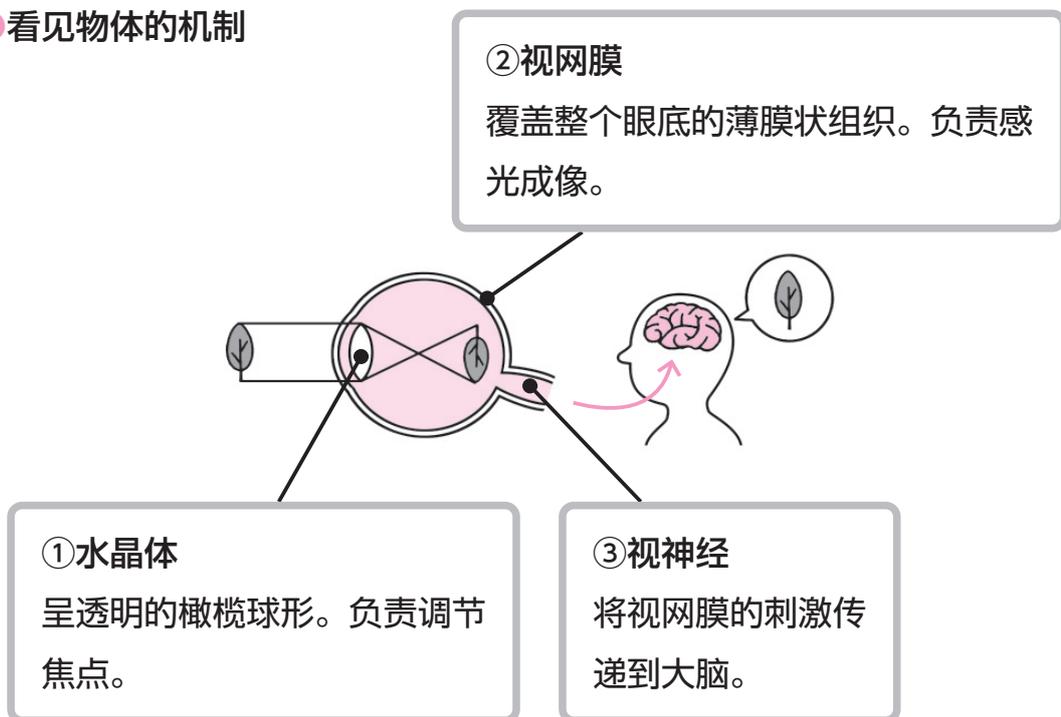
- 肌肉系统与保持姿势、运动及形成内脏有关。



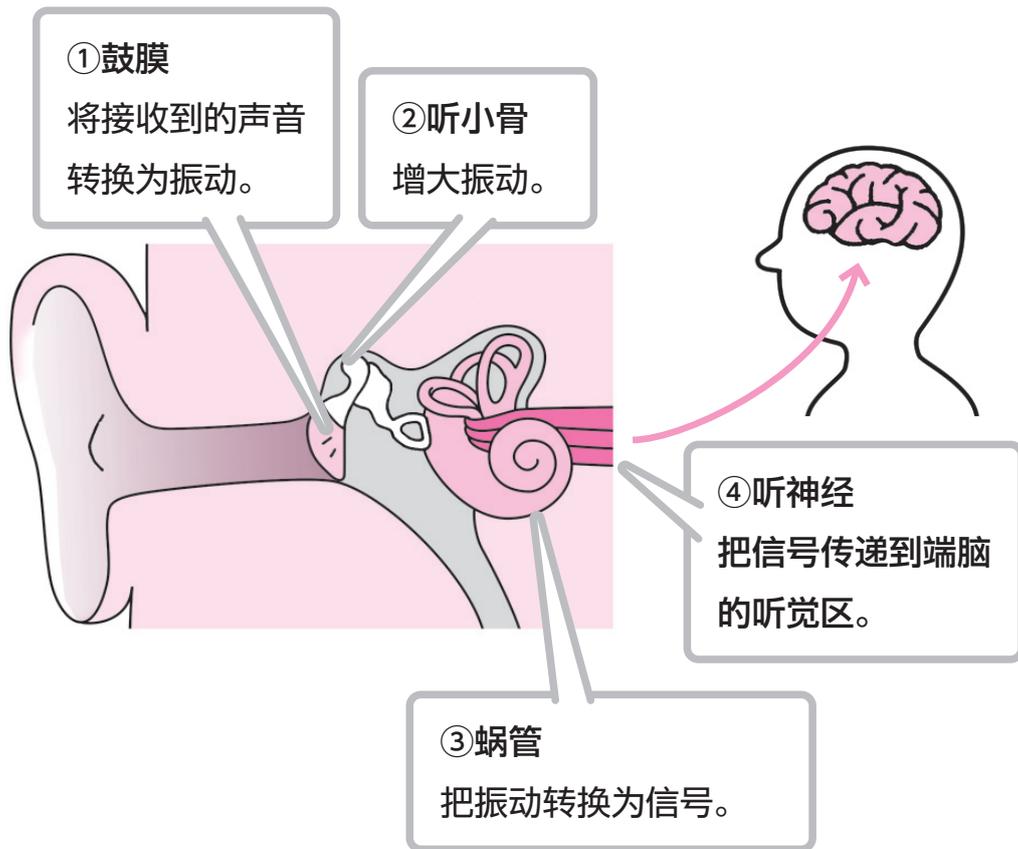
### 〔感觉系统〕

- “视觉”用于看见物体，“听觉”用于听见声音，“嗅觉”用于感受气味，“味觉”用于感受味道，“触觉”用于感受触摸到的物体，这些感觉通过感觉器官接收各种刺激，再通过感觉神经传递给大脑。

#### ● 看见物体的机制



## ● 听见声音的机制

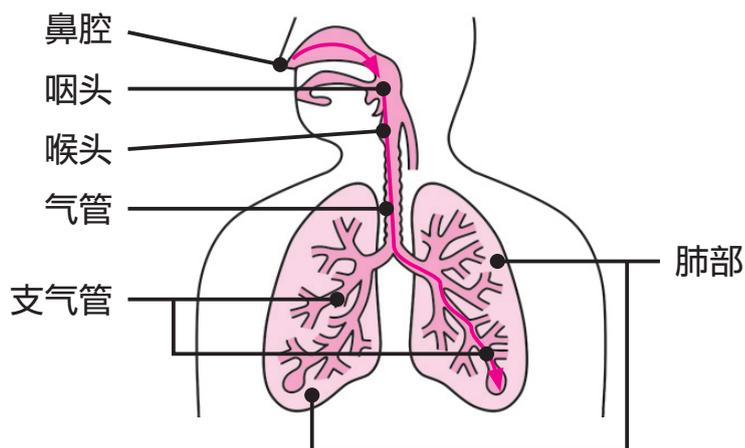


### 〔呼吸系统〕

空气从呼吸道进入肺部，肺部吸收氧，将二氧化碳从呼吸道排出。

呼吸道是从鼻子到肺部的空气通道。

#### ●与呼吸相关的器官



## ◎ 咳嗽和痰

- 细菌和室内尘埃等异物进入呼吸道后，人体会通过咳嗽和痰的形式将其排出体外。



长时间咳嗽、痰的颜色发生变化等，是异常的信号。

## 〔循环系统〕

- 循环系统的功能是使氧、营养物质、代谢废物等随着流动的血液和淋巴输送到全身并使其循环。

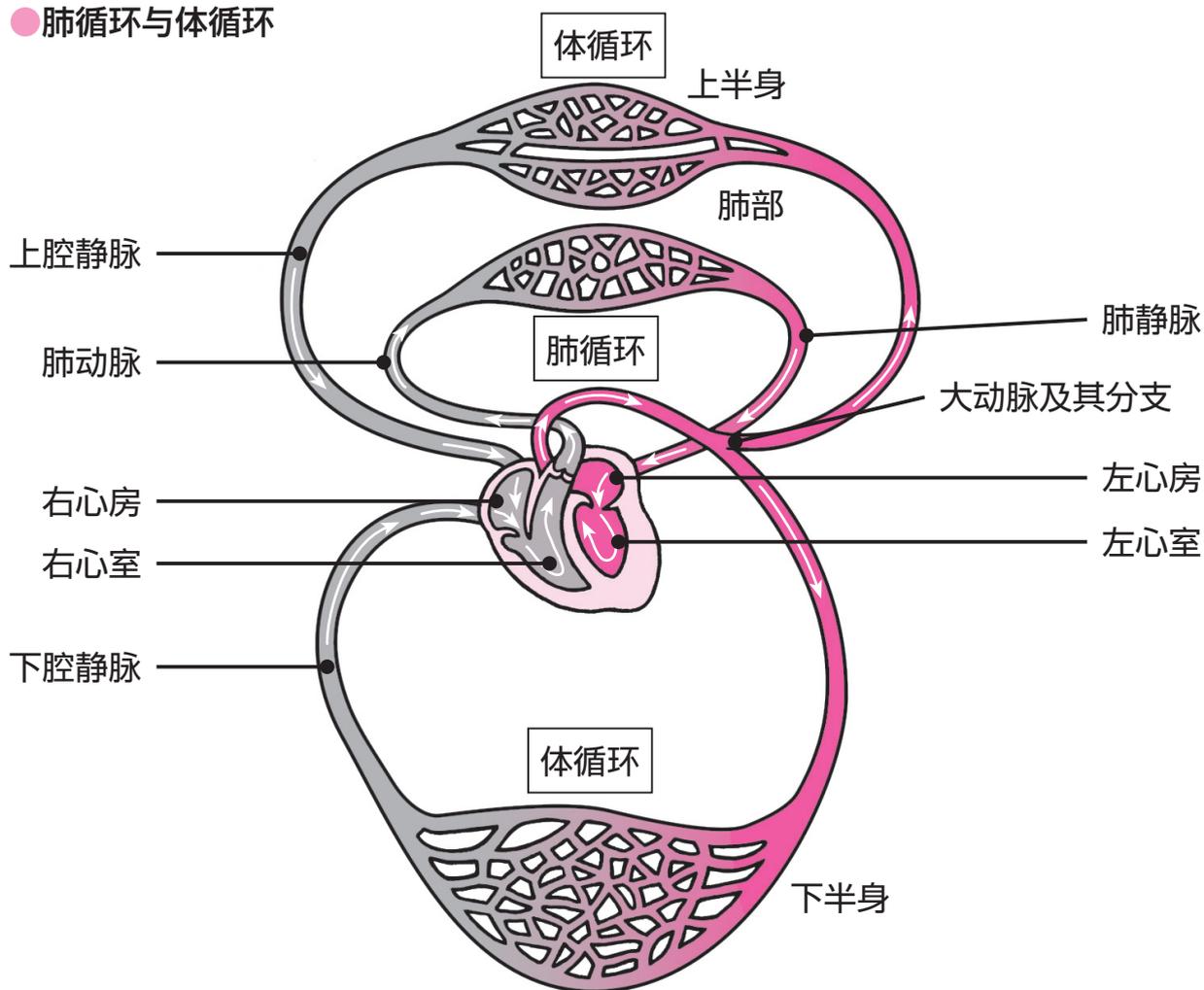
## ◎ 心脏

- 心脏分为 4 个腔。
- 重复舒张与收缩，像泵一样把血液压出去。

## ◎ 血管与血液

- 动脉是从心脏向全身输送含氧量丰富的血液的血管。
- 静脉则从全身回收含有大量二氧化碳和代谢废物的血液，将其送回心脏和肺部。
- 毛细血管是从动脉转移到静脉的细小血管。

## ● 肺循环与体循环



### ◎ 体循环与肺循环

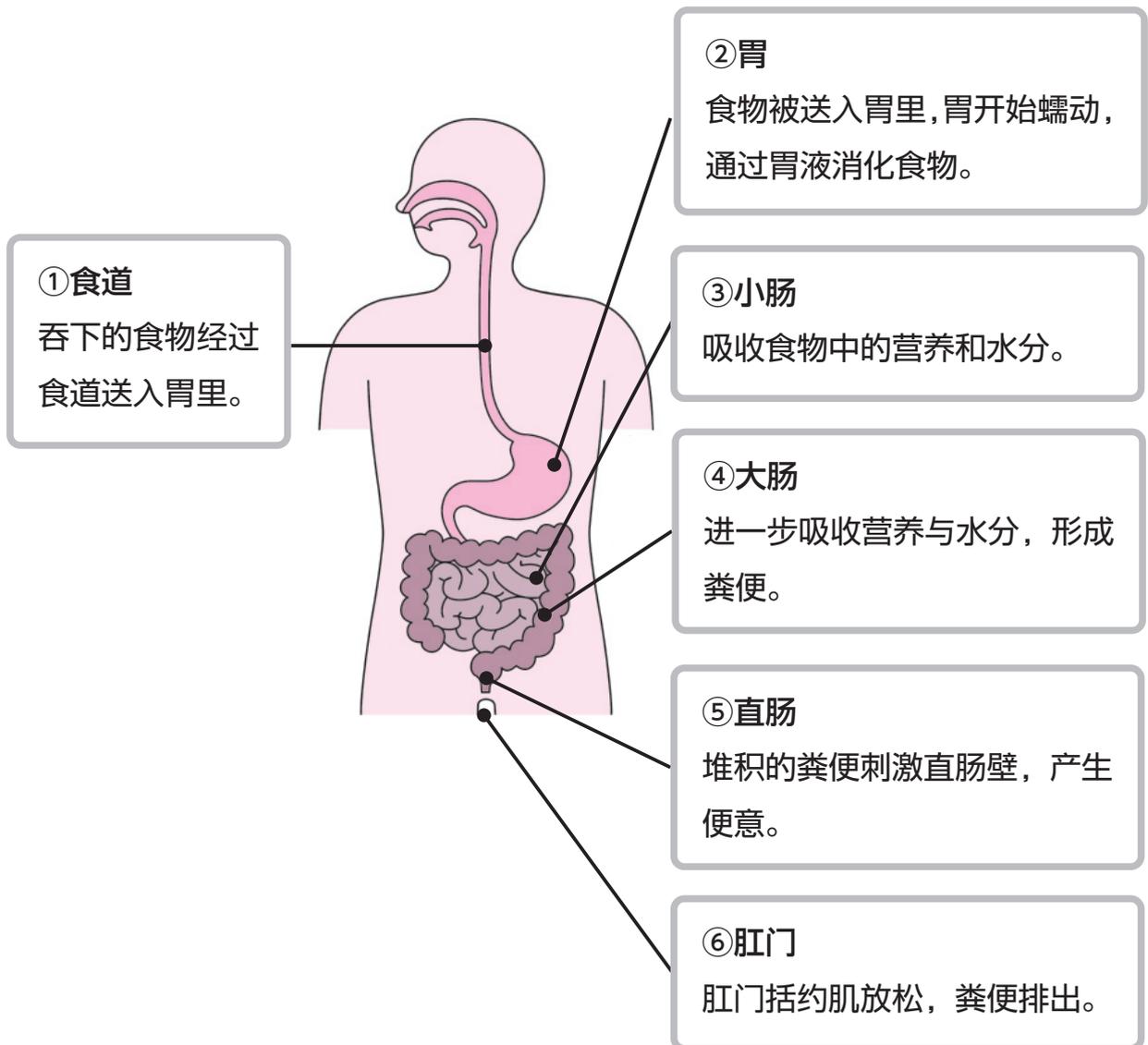
动脉血在动脉中流动，静脉血在静脉中流动，在身体中循环。这称为体循环。

血液从心脏经过肺部再返回心脏的循环称为肺循环。静脉血从心脏的右心室经过肺动脉到达肺部，氧气进入血液，二氧化碳从血液中排出，如此进行气体交换后成为动脉血，再经肺静脉回到左心房。

## 〔消化系统〕

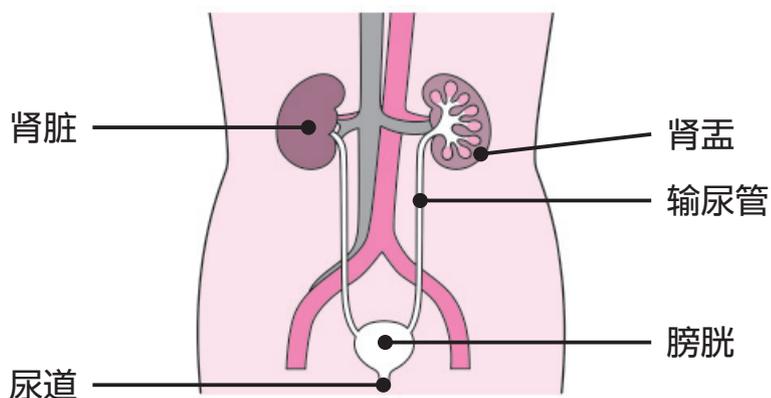
- 消化系统包括从口腔到肛门的消化道（食道、胃、小肠、大肠）以及分泌消化酶的脏器。
- 消化系统的功能是消化与吸收食物，摄入必要的营养，将消化吸收后的残渣以粪便的形式排出。

### ● 食物的流动与各器官的功能



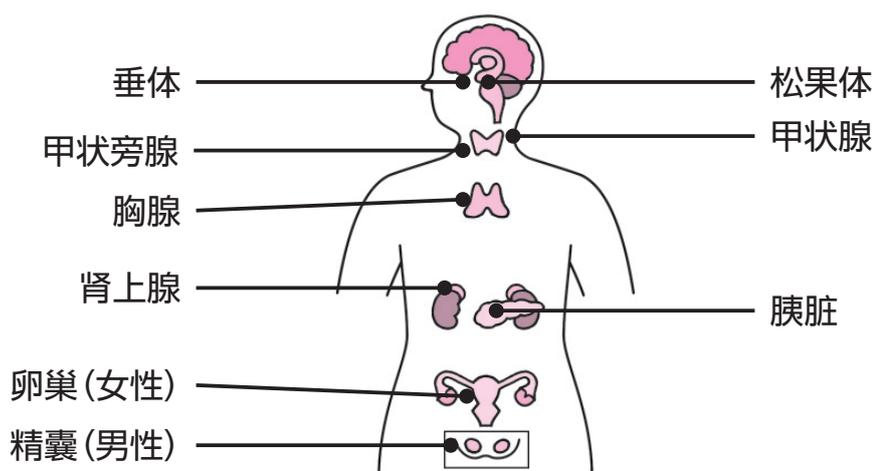
### 〔泌尿系统〕

- 泌尿系统的功能是将体内的代谢废物以尿的形式排到体外。
- 尿在肾脏中生成，经过输尿管运送到膀胱，暂时储存后经尿道排到体外。



### 〔内分泌系统〕

- 调节身体的各项功能、带有分泌激素的腺体的器官。



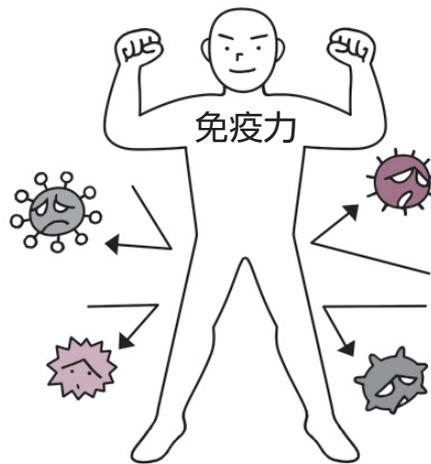
## 【免疫系统】

- 免疫是外部环境中的各种细菌和病毒等病原体侵入体内时，抵抗病原体以保护身体的反应。
- 生活习惯与心理状态可提高或降低免疫力。

### ●提高免疫力的生活习惯与心理状态

#### 提高免疫力的因素

- 适度运动
- 常常开怀笑
- 保持身体温暖
- 营养均衡的饮食



#### 降低免疫力的因素

- 年龄增加
- 睡眠不足
- 疲劳
- 剧烈运动
- 精神压力

### 3) 与休息和睡眠相关的身体结构

#### 1. 休息和睡眠的重要性

- 休息是指停止活动，舒适放松身心。
- 适当的休息可以驱赶疲劳，是快乐生活的基础。
- 睡眠使大脑定期放松。是保持身心健康的必要条件。

#### ● 优质睡眠可获得的效果



#### 2. 睡眠的机制

- 人体有一个以 1 天为周期的生物钟。
- 清晨的光照会让生物钟切换状态，表现出一定的节律特征。

### 3. 睡眠的循环

- 在睡眠期间，不断重复非快速眼动睡眠（深睡眠）和快速眼动睡眠（浅睡眠）。
- 在非快速眼动睡眠期，大脑处于休息状态。在快速眼动睡眠期，大脑接近于清醒时的状态。据说做梦发生在快速眼动睡眠期。

#### ● 非快速眼动睡眠（深睡眠）



- 大脑睡着了。
- 不记得做了什么梦。

#### ● 快速眼动睡眠（浅睡眠）



- 大脑没睡着。
- 做梦。

### 4. 老年人的睡眠特点

- 睡眠时间缩短。
- 非快速眼动睡眠（深睡眠）的时间缩短。因此，会因尿意和稍微的声响等而多次醒来。



## 2

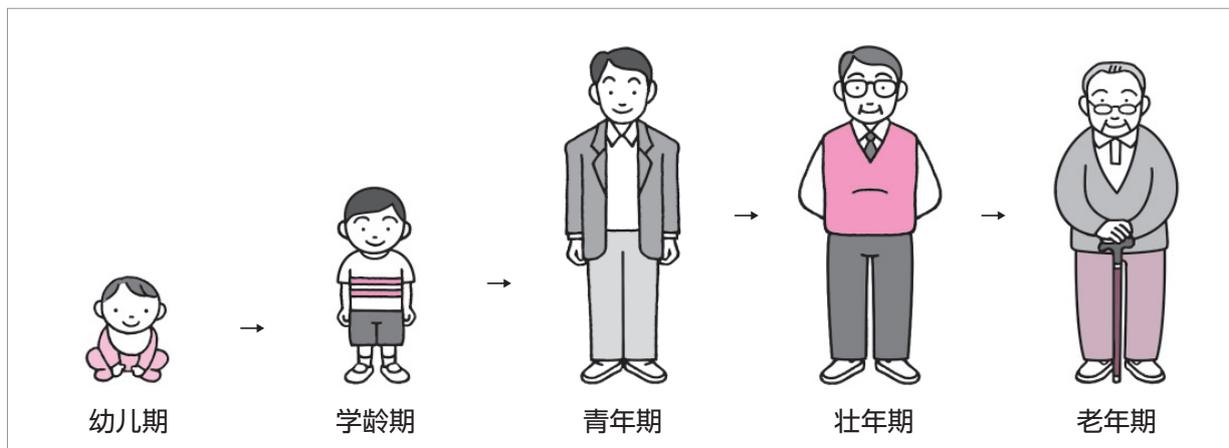
## 对需要护理的人的理解

## 1 衰老的基础理解

## 1) 对衰老带来的身心变化的理解

## 1. 什么是衰老

上了年纪之后，人的身心功能会不断下降。这种现象称为衰老。每个人都会衰老。



## (衰老的特点)

- 存在个体差异。
- 易患病。
- 受生活习惯的影响。

## 2. 衰老带来的心理变化

受到老年人的生活经历、时代背景、生活环境等的影响，心理变化存在个体差异。因此，在进行护理时，必须理解每个人的不同之处。

### (心理变化)

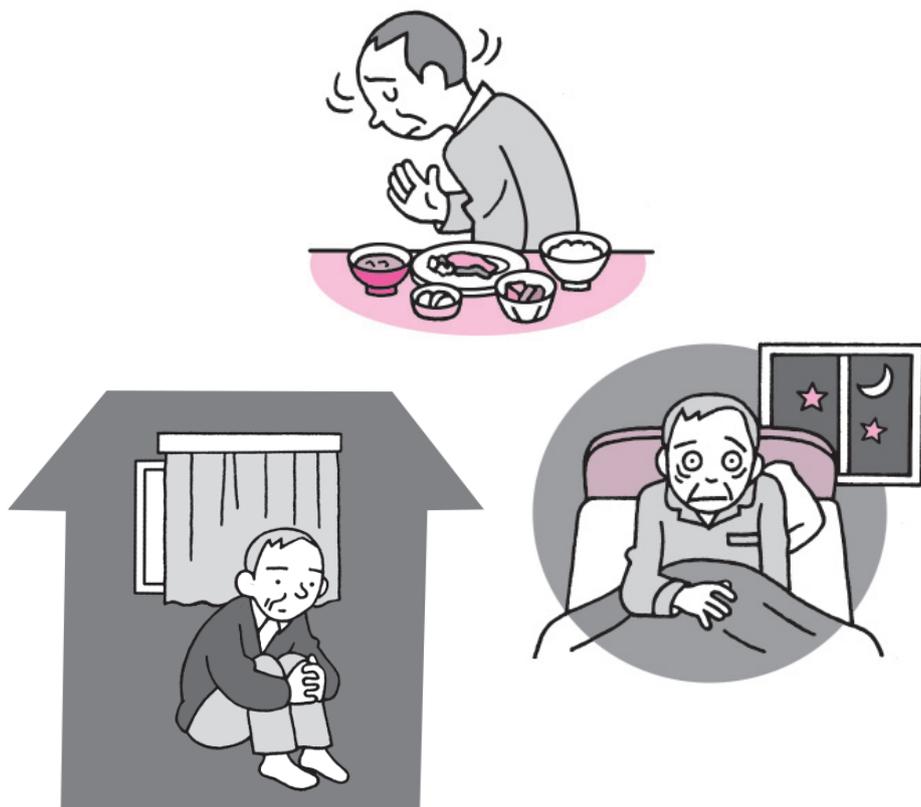
#### • 不安感和焦躁感

许多因素会导致不安感和焦躁感，例如此前一直做得很好的事情，现在做不到了。

#### • 丧失感和无力感

许多因素会导致丧失感和无力感，例如配偶、亲人和朋友去世，以及职责变化等。

心理的变化会让人更易患上抑郁症。



### 3. 衰老带来的身体变化

衰老会导致外表和身体内部出现变化。



一个人患有多种慢性疾病，且易引起并发症。

## 2) 老年人常见症状与疾病的特点

老年人的常见症状包括脱水、发热、便秘、浮肿（水肿）、失眠、废用综合征和褥疮等。

→废用综合征和褥疮参见生活支持技术 1 移动护理第 126-127 页

### ◎ 老年人的疾病特点

- 同时患有多种疾病。
- 症状存在巨大的个体差异。
- 易患病，易转为慢性病。
- 症状不明显。（症状非典型）

### 3) 老年人的常见症状

#### 脱水

体内的水分量低于正常量的状态。

**原因：**腹泻、呕吐、发热、出汗、水分摄入量减少等。

**症状：**嘴唇、口腔内、皮肤干燥，排尿次数与尿量减少，血压降低脉搏加速，体温上升等。

#### 护理的关键点

- 补充水分。
- 尤其是入浴前后与运动时应补充水分。
- 管理室内温度。
- 重度脱水存在死亡的危险，因此应当让用户接受医疗机构的诊断。



#### ◎ 水分量的平衡

经口进食与饮水，与以汗液和尿液等形式排出的水保持平衡，有助于维持健康生活。

## 发热

体温高于正常时的状态。

端脑的下丘脑负责调节体温。

**原因：**传染病、炎症、脱水等。

**症状：**高热、面红、没有精神、没有食欲等。

### 护理的关键点

- 测量体温。
- 补充水分。
- 有时难以发现老年人发热时的症状，因此应密切观察。



## 便秘

粪便长时间堆积在大肠中的状态。吃下去的食物通常经过 24 ~ 72 小时左右就会变成粪便排出体外。

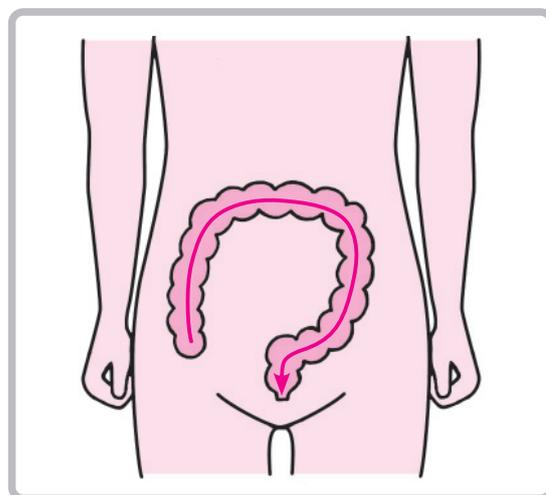
**原因：**肠道功能下降、肌力下降、忍住便意等。

**症状：**食欲不振、腹痛、想吐等。

### 护理的关键点

- 请用户摄入膳食纤维，适度运动。
- 帮助用户养成进餐之后在马桶座上坐一坐的习惯。
- 顺着用户肠道蠕动的方向按摩。

### ● 顺着肠道蠕动的方向按摩



## 浮肿（水肿）

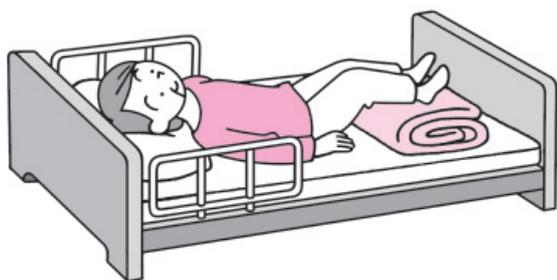
脏器功能下降与肌力下降等导致血液循环变差，多余的体液积聚在身体内的状态。瘫痪患者容易在患侧出现浮肿。

**原因：**下肢肌力下降、心脏与肾脏功能下降、老年人营养不良、长时间保持坐位等。

**症状：**体重增加等。

### 护理的关键点

- 观察浮肿的部位与程度。
- 请用户适度运动。
- 抬高用户的下肢。



## 瘙痒感（痒）

皮肤发痒的状态。

**原因：**衰老导致皮肤干燥、温度和湿度变化、衣服种类导致等。

**症状：**皮肤发红、出疹、烦躁感等。

### 护理的关键点

- 观察发痒的程度和范围。
- 做好用户皮肤保湿。
- 皮肤瘙痒也可能造成感染，因此应与医护人员合作。

## 失眠

感觉没有睡着、难以入睡、中途醒来等睡眠不足的状态。

**原因：**白天的生活习惯和心理活动等。

**症状：**烦躁感、疲劳感、倦怠感等。

### 护理的关键点

- 调整用户的生活节奏。
- 请用户起床时晒太阳。
- 请用户适度运动。
- 避免用户在白天长时间午睡。
- 调整室内环境。
- 如果妨碍到用户的生活，应与医护人员合作。



## 高血压

血压很高的状态。持续的高血压会引发动脉硬化。动脉硬化会导致脑血管疾病和心脏疾病。

**原因：**心脏与肾脏疾病、血管随年龄增长而发生变化、饮食与运动等生活习惯等。

**症状：**头痛、心悸等。

### 护理的关键点

- 进餐时不要吃得太饱，减少盐分摄入等。
- 请用户适度运动。

## 4) 老年人的常见疾病

老年人的常见疾病包括脑血管疾病、心脏疾病、肺炎、吸入性肺炎、糖尿病、骨质疏松症、痴呆症等。

为部分人提供护理时，需要遵循医生的指示。

### 脑血管疾病

大脑血管的疾病。因血管破裂或堵塞而引起。因受到损伤的大脑部位的不同，有时会留下障碍。

**原因：**脑内血管堵塞引起脑梗塞。

脑内血管破裂引起脑出血等。

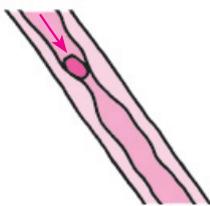
**症状：**头痛、头晕、想吐或呕吐、意识障碍、呼吸障碍、知觉障碍等。

#### 护理的关键点

- 注意用户进餐的量与内容。
- 鼓励用户适度运动。

#### 脑梗塞

(血管堵塞)



#### 脑出血

(血管破裂等)



## 心脏疾病

心脏的疾病。因心脏的血管堵塞等而引起。

**原因：**高血压、糖尿病与冠状动脉的变化等。

- 心脏血管变窄引起心绞痛。
- 心脏血管堵塞引起心肌梗塞。
- 心脏功能下降引起心力衰竭。

**症状：**心绞痛：暂时性缺氧，胸痛等。

心肌梗塞：心肌坏死，因此是剧烈的胸痛等。

心力衰竭：呼吸困难、心悸、气短、倦怠感、  
浮肿、体重增加、尿量减少等。

坏死是指部分  
细胞和组织死  
亡的状态。

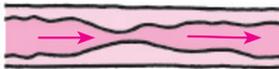


### 护理的关键点

- 出现浮肿和体重增加时，必须控制盐分和水分的摄入。
- 呼吸困难时，请用户安静下来采取可减轻心脏负担的体位。

#### 心绞痛

(血管变窄)



#### 心肌梗塞

(血管堵塞)



### ●减轻心脏负担的体位



## 肺炎

因病原体进入肺部而引起。

**原因：**受到细菌和病毒等病原体的感染等。

**症状：**发热、倦怠感和食欲不振等全身性症状。

咳嗽和痰等呼吸器官症状。

### 护理的关键点

- 补充水分，设法提供易于用户食用的饮食。
- 如果是老年人，也可能没有症状，因此务必注意。

## 吸入性肺炎

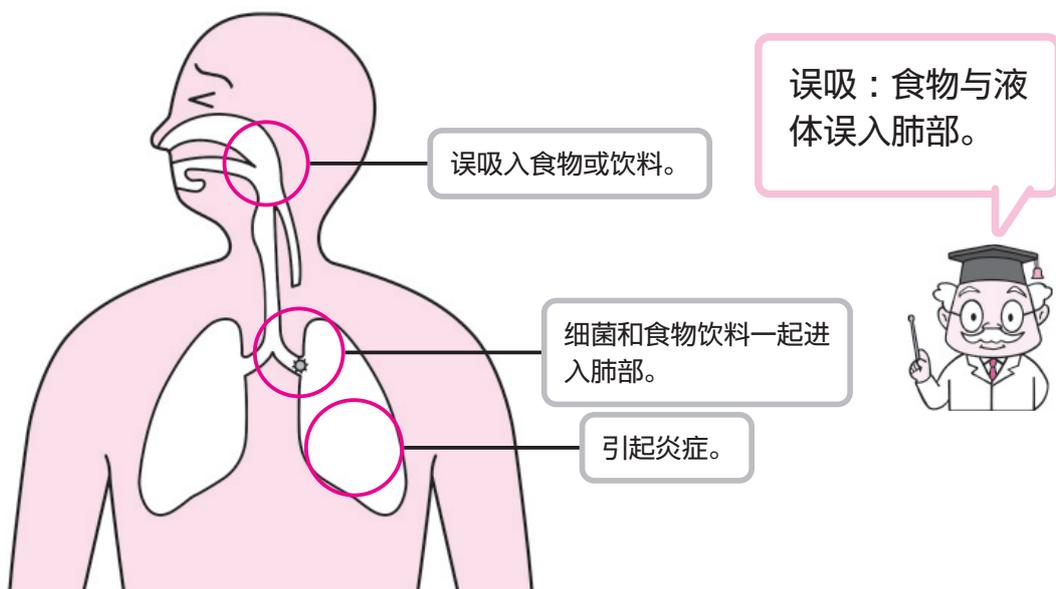
因细菌与食物、唾液一起误入气管与支气管而引起。

**原因：**食物与水分等进入气管而不是食道。

**症状：**发热、咳嗽和痰、食欲不振等。

### 护理的关键点

- 注意用户进餐时的姿势。进餐之后请用户保持坐位，不要立刻躺下。
- 护理口腔。
- 出现症状时，应与医护人员合作。



## 糖尿病

血液的含糖量升高的代谢异常疾病。

**原因：**糖尿病有 2 种类型。

- 1 型糖尿病是胰岛素分泌不足导致的糖尿病。常见于年轻人。
- 2 型糖尿病是胰岛素分泌能力下降导致的糖尿病。常见于老年人。被视为由过量饮食、运动不足、压力等引起的生活习惯病。

**症状：**口渴、多饮多尿、体重降低、倦怠感等。

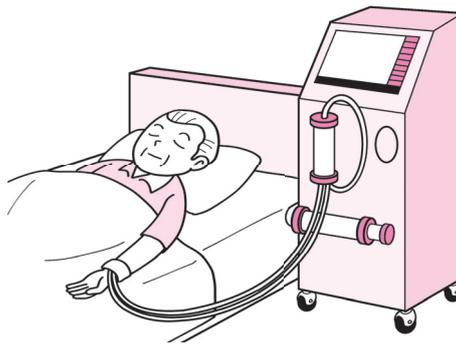
### 护理的关键点

- 治疗方法包括饮食疗法、运动疗法与药物疗法。
- 通过饮食疗法降低进餐摄入的热量。
- 注意避免降低进餐的满足感。
- 如果持续高血糖，受伤后将不易治愈，因此需多加注意。
- 并发症包括视网膜病变、肾病、神经病变。应当与医护人员合作预防并发症。

### ● 糖尿病的并发症



神经病变



肾病



视网膜病变

## 骨质疏松症

因骨量减少等导致骨头变脆的疾病。

**原因：**长期卧床、缺钙等。

雌激素减少会导致女性易患上骨质疏松症。

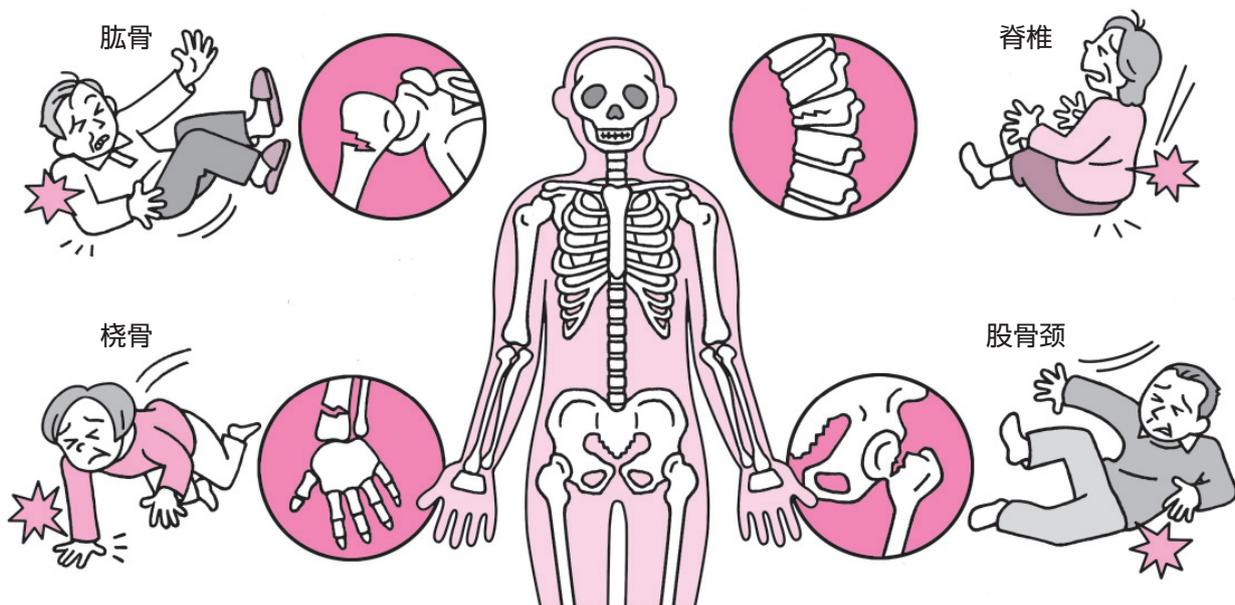
**症状：**驼背、身长缩短、腰痛等。

骨头变得脆弱，因此一旦摔倒很容易造成骨折。

### 护理的关键点

- 请用户摄取含钙食品。
- 鼓励用户运动与晒太阳等。
- 完善用户的生活环境，以预防摔倒。

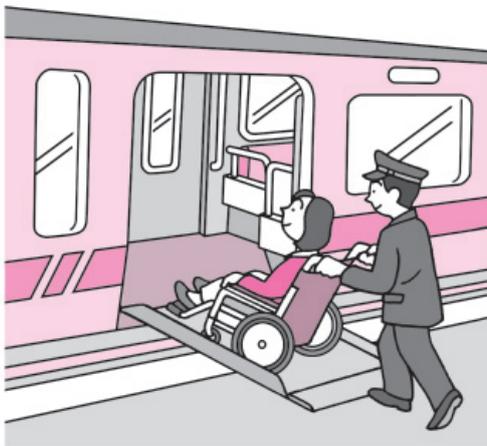
### ● 老年人常见的骨折部位



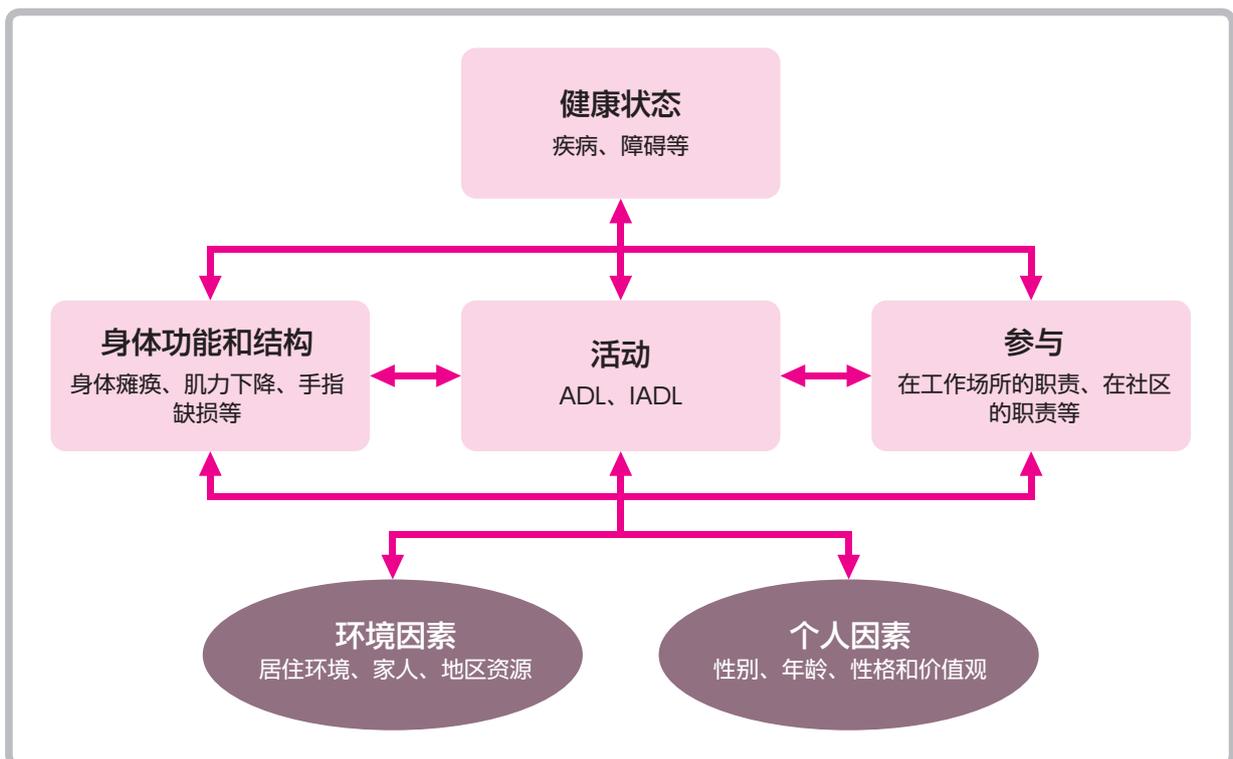
## 2 障碍的基础理解

### 1) 什么是障碍

《残疾人权利公约》将障碍定义为“各种态度和环境障碍相互作用所产生的结果”。ICF（International Classification of Functioning, Disability and Health：国际功能、残疾和健康分类）从积极的角度理解障碍，而不是消极地看待障碍。



#### ● ICF（国际功能、残疾和健康分类）



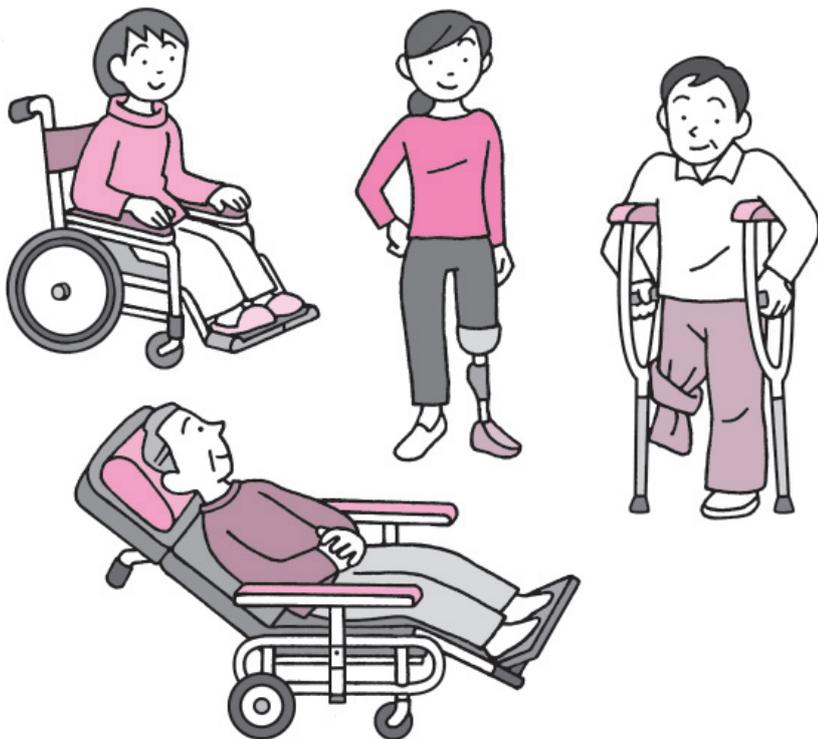
## 2) 障碍的种类、原因与特性

### 〔四肢不便〕

四肢不便是指疾病与事故对四肢与躯干造成障碍，日常生活与社会生活伴随着困难的状态。

包括疾病与事故导致手脚损伤、大脑和脊神经损伤、疾病及其后遗症导致关节与脊柱变形、挛缩导致四肢不便等。

生活的困难程度因障碍的部位和程度而存在个体差异。伴随着运动功能障碍，有时会同时引发智力障碍等。应使用拐杖、轮椅、假腿等适合用户的辅助器具。



### 解说

### ICF (国际功能、残疾和健康分类)

ICF 是对人的生活功能进行分类，用于全面理解人的生活功能的分类标准。人的生活功能是指身体功能和结构、活动、参与这些经营日常生活所需的能力、功能与环境等。

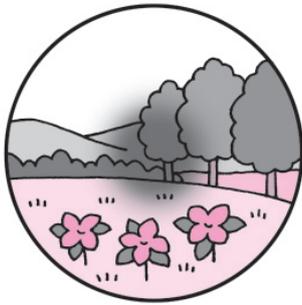
## 〔视觉障碍〕

视觉障碍是指视力与视野等存在障碍难以看清物体，日常生活与社会生活存在困难的状态。

原因包括出生缺陷（先天性）、疾病、事故与衰老等。因糖尿病导致视觉障碍的事例不断增加。

视觉障碍有各种各样的表现方式，有些人完全看不见，有些人能够感觉到光，有些人的可见范围很小等等。

### ●视觉障碍患者看到的景象



中心暗点／视野缺损

视野中心变黑而看不见的状态



视野狭窄

可见范围变窄的状态



半侧空间忽略

一半可见空间无法识别的状态

### 〔听觉障碍〕

听觉障碍是指负责将声音从耳朵传递到听觉中枢的部位受损，听不见或者难以听见的状态。按照听觉的程度、障碍的部位与发病时期进行分类。

重听是指难以听到声音的状态。沟通方法包括使用助听器、写字交谈、手语、唇读（唇语）等。



→沟通的方法、沟通技术、与听觉障碍患者沟通的方法与辅助工具示例参见第 110-111 页。

## 〔语言障碍〕

- 语言障碍是指端脑的语言中枢以及与发音相关的器官受损，妨碍到使用语言进行沟通的状态。
- 失语症是指端脑的语言中枢后天性受损，“听”、“说”、“读”、“写”存在障碍的状态。
- 沟通方法包括写字交谈与使用图卡等，因障碍的情况而异。

### ● 患有失语症的用户的状态



想说话，说出的话却不连贯

### 〔心脏功能下降〕

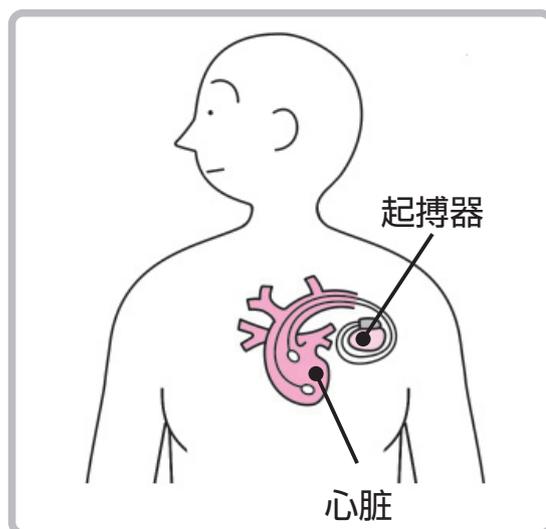
难以将血液输送到全身的状态。

脉搏存在问题的用户，有些已在胸部植入起搏器。

#### 护理的关键点

- 请用户避免进行可能会猛烈撞击胸部植入部位的运动等。

### ● 人工起搏器

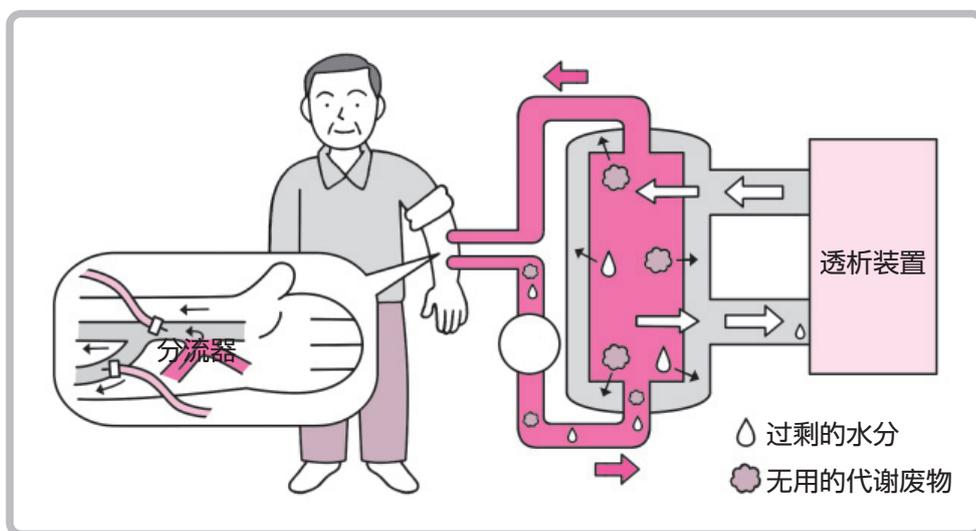


### 〔肾脏功能下降〕

难以净化血液的状态。

肾功能下降的用户，通过人工透析净化血液。

### ● 人工透析的机制



#### 护理的关键点

- 做完透析当天请用户避免入浴。
- 提醒用户避免用置留了分流器的一侧手臂提重物。
- 限制用户摄入盐分与水分。

### 〔呼吸器官功能下降〕

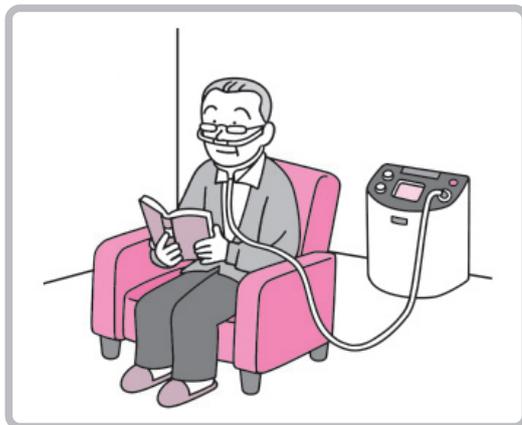
难以呼吸的状态。

无法充分呼吸的用户，应采用吸氧疗法。

#### ● 便携式吸氧器



#### ● 氧气浓缩器



#### 护理的关键点

- 用户使用氧气浓缩器时，应远离烟火。
- 预防用户患上传染病很重要。
- 准备好备用电池等以防停电。

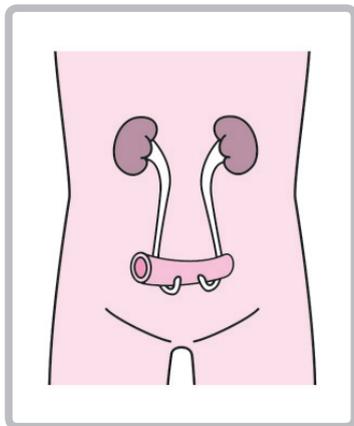
### 〔膀胱和直肠功能下降〕

因膀胱和直肠的疾病导致无法排尿排便的状态。

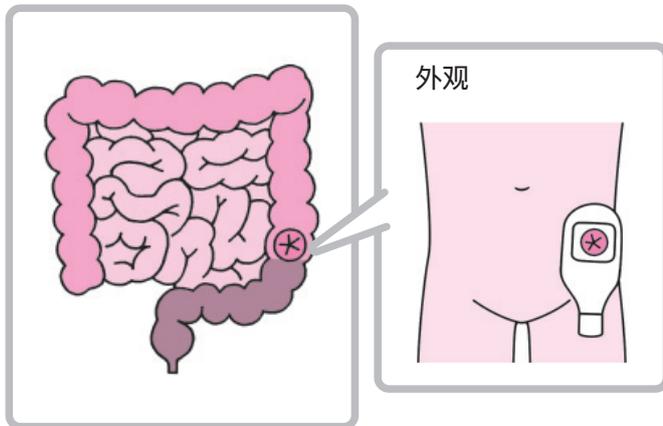
在腹部进行手术，形成一个用于排出排泄物的开口（造口）。

包括人工膀胱与人工肛门。位置因疾病而异。

#### ● 人工膀胱



#### ● 人工肛门



#### 护理的关键点

- 护理员需处理覆盖造口的造瘘袋里的排泄物。
- 用户的造口周围如果发红溃烂，应向医护人员报告。

### 〔智力障碍〕

智力障碍是指智力发育全面迟缓。如果妨碍到日常生活，需要根据用户的情况提供支持。

#### 护理的关键点

- 根据用户生命阶段进行相应护理。
- 了解用户的状态，提供适合用户的护理。

### 〔精神障碍〕

精神障碍是指因精神疾病造成精神功能障碍，日常生活与社会参与存在困难的状态。如果病情恶化，有时会导致判断能力和行为控制能力显著降低。精神疾病包括精神分裂症与情绪障碍等。

精神障碍患者的症状表现为幻听、妄想与抑郁等。

#### ● 精神障碍的症状

##### ● 妄想



出现幻听与妄想。

##### ● 抑郁



情绪低落、少言寡语、意志消沉的状态。

##### ● 躁狂



情绪比平常异常兴奋、活跃的状态。

### 3 痴呆症的基础理解

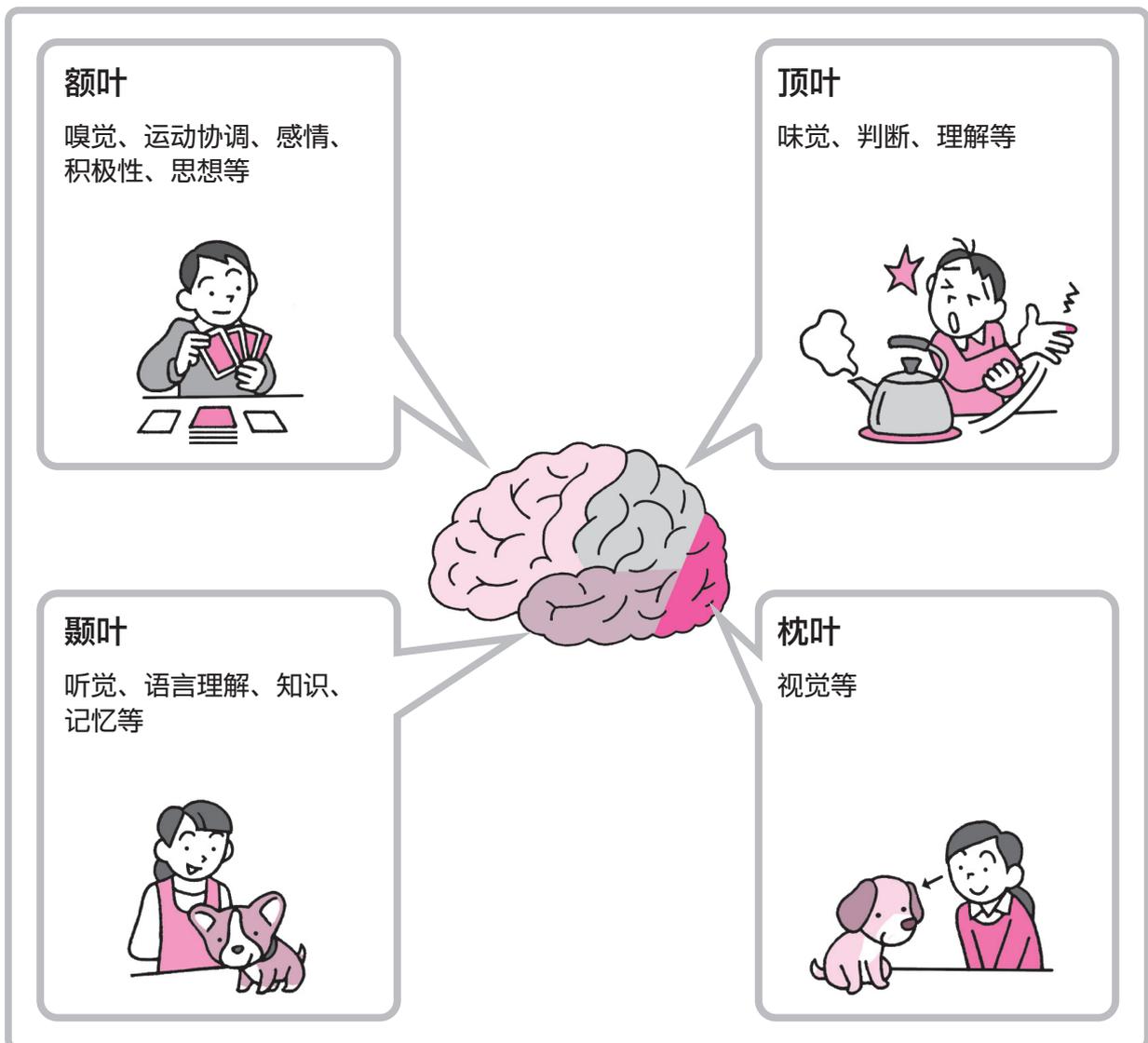
#### 1) 什么是痴呆症

大脑是控制人体活动的部位。痴呆症是指某种原因导致大脑的认知功能下降，妨碍到日常生活与社会生活的疾病。

#### 大脑的功能

为了理解痴呆症,必须了解大脑的功能。大脑功能下降会妨碍到生活。

#### ● 端脑的 4 个区域与功能



## 痴呆症的定义

### ● 什么是认知功能



记忆  
(记得和想起)



语言  
(说话和理解)



行为  
(日常生活中的行动)



认识  
(认识事物)



制定计划和顺序等

## 健忘和痴呆症的区别

痴呆症的主要症状包括健忘。随着年龄增长也会出现健忘，但与痴呆症的健忘不同。

### ● 健忘的区别

随着年龄增长而出现的健忘	痴呆症的健忘
忘记部分体验	忘记全部体验
不会加重	加重
自己知道健忘	自己不知道健忘
不妨碍生活	妨碍到生活

## 2) 护理痴呆症的关键点

### ①站在用户的立场考虑问题

必须以这个人作为中心进行护理。

### ②理解用户的生活

必须支持其过上稳定的生活。

### ③观察用户能做到的事并提供支持

激发这个人的能力和积极性进行支持。

### ◎ 护理痴呆症患者时的注意点

- 接受用户的言行而不是否定。
- 耐心倾听用户的话语，使其感到安心。
- 根据用户的理解能力，用简短易懂的话语进行沟通。
- 调整用户从早上起床到晚上睡觉的生活节奏。
- 与用户一同思考、行动，以消除不安情绪。
- 不要按照护理员的想法改变房间与周边的环境。



### 3) 导致痴呆症的主要疾病与症状等

导致痴呆症的疾病包括①阿尔茨海默型痴呆症、②血管性痴呆症、③路易体痴呆症、④额颞叶痴呆症等。

#### ● 导致痴呆症的主要疾病与症状等

分类	大脑的状态	主要症状等
①阿尔茨海默型痴呆症 	大脑萎缩。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 发病和发展缓慢。</li><li>• 记忆障碍是最初症状。</li><li>• 情绪常常很好。</li><li>• 有药物可延缓疾病发展。</li></ul>
②血管性痴呆症 	脑血管疾病导致血管堵塞，部分脑细胞死亡。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 阶段性发展。</li><li>• 偏瘫和语言障碍等。</li><li>• 有些事情做得到，有些事情做不到。</li></ul>
③路易体痴呆症 	主要是出现枕叶萎缩的路易小体。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 看到看不见的东西（幻视）。</li><li>• 小步走路等（帕金森症状）。</li><li>• 做梦时大声喧哗等做出异常行为。（睡眠行为障碍）</li></ul>
④额颞叶痴呆症 	额叶和颞叶萎缩。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 理智和抑制不起作用。</li><li>• 性格变化。</li><li>• 重复同样的行动。</li><li>• 兴奋和攻击性。</li></ul>

## 4) 痴呆症的症状

痴呆症的症状可分类如下。

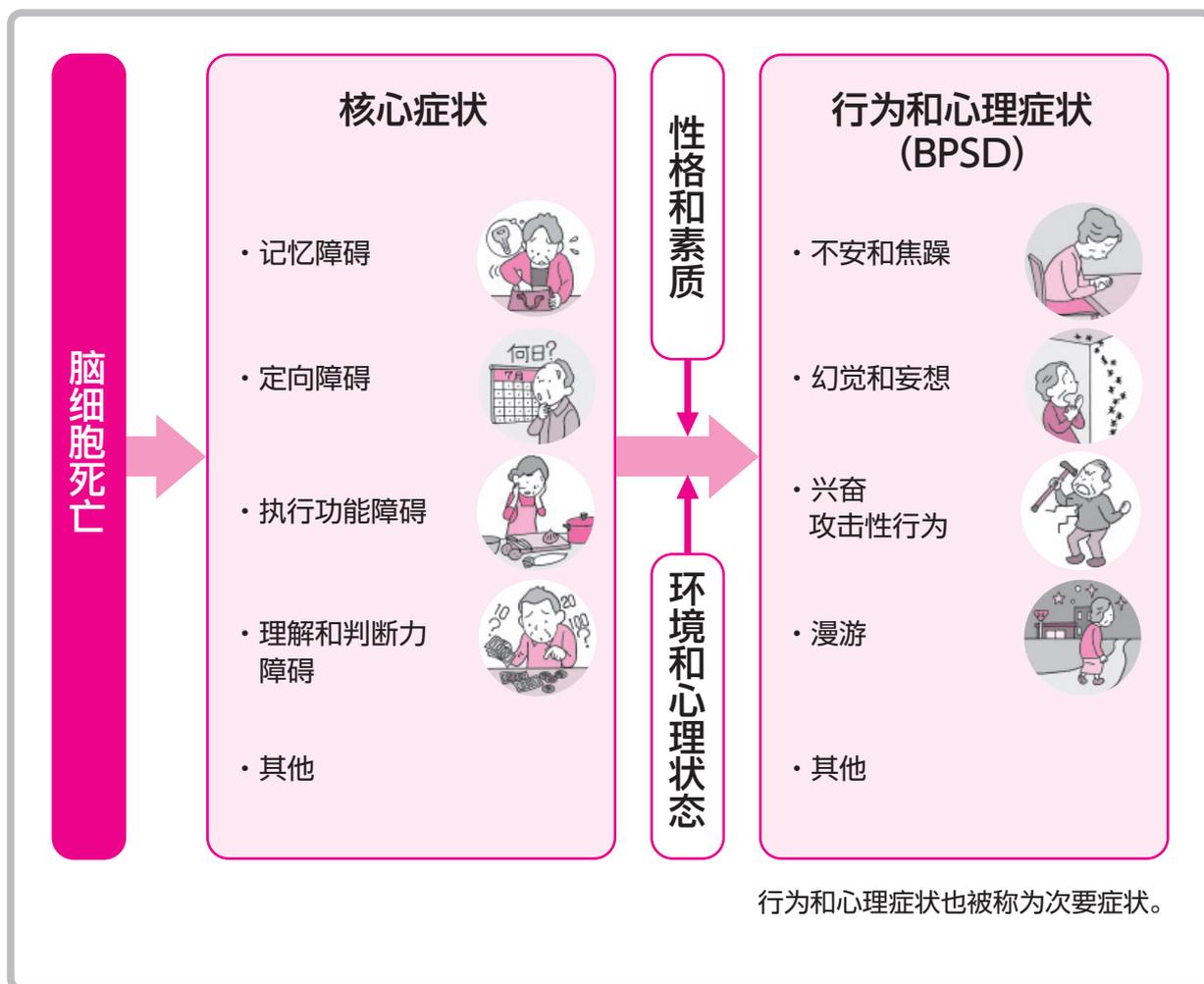
**核心症状**：因大脑的障碍而引起。

记忆障碍、定向障碍、执行功能障碍、理解和判断力障碍等。

**行为和心理症状 (BPSD)**：因环境、用户的性格和素质、人际关系等而引起。

不安和焦躁、幻觉和妄想、兴奋和攻击性行为、漫游等。

### ● 痴呆症的核心症状与行为和心理症状



## 〔核心症状〕

### ①记忆障碍

记忆障碍是无法记住新的事实与信息的障碍。这是痴呆症的核心症状。

### ②定向障碍

定向障碍是无法认识时间、地点和人物的障碍。

- 有时会在半夜起床准备外出。
- 有时会把家人认成其他人。

### ③执行功能障碍

执行功能障碍是导致患者不知道步骤、无法行动的障碍。

- 不知道做菜步骤。

### ④理解和判断力障碍

理解和判断力下降，无法对事物做出判断。

- 难以计算金额。

## 〔行为和心理症状 (BPSD)〕

### ◎ 行为症状

#### ①兴奋和攻击性行为

兴奋和攻击性行为是因无法理解他人将对自己做的行为，情绪不安而引起的行为。无法很好地表达痛、便意和尿意等也可能导致攻击性行为。

#### ②漫游

漫游是指因某个目的或者坐立不安而来回走动的行为。

## ◎ 心理症状

痴呆症患者内心十分不安与混乱。

### ① 幻觉

幻觉是指认为虚假的事物真正存在。



### ② 妄想

妄想是指认为不真实的事物真实存在。





PART 3

# 沟通技术

CHAPTER 1 沟通的基础

CHAPTER 2 与用户沟通

CHAPTER 3 团队沟通

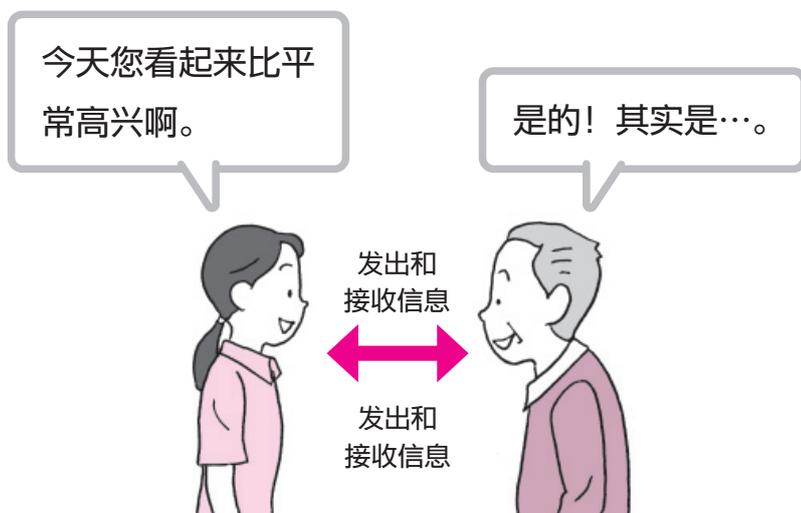
## 1

## 沟通的基础

## 1 沟通的意义

沟通是指彼此把自己的情绪和想法等告诉给对方，与对方共享。  
沟通是与对方建立信任关系的方法，必须学习沟通的技术。

## ● 沟通的示意图



## 2 传递信息的方法

传递信息的方法包括使用语言进行语言沟通，以及使用动作和表情等进行非语言沟通。

### 1) 语言沟通

语言沟通包括借助口头语言和手语进行对话，以及借助文字进行信息传递。

#### ● 语言沟通示例



口头语言

手语

文字

## 2) 非语言沟通

除了语言以外的沟通方法称为非语言沟通。除了语言之外的沟通方法包括动作、手势等姿势与表情等。



### 3 沟通的技术

为了与用户建立关系，护理员在沟通时应注意以下事项。

#### ● 倾听



- 倾听是指以热忱聆听的态度，认真地聆听对方的话语。

#### ● 同理心



- 同理心是指对于对方的意见和感情等，自己也能感受到同样的情绪。
- 站在对方的立场上尝试着理解对方，这很重要。

#### ● 接纳



- 接纳是指全盘接受对方的情绪与意见。

## 2

## 与用户沟通

**1 倾听的技巧（积极倾听的技巧）**

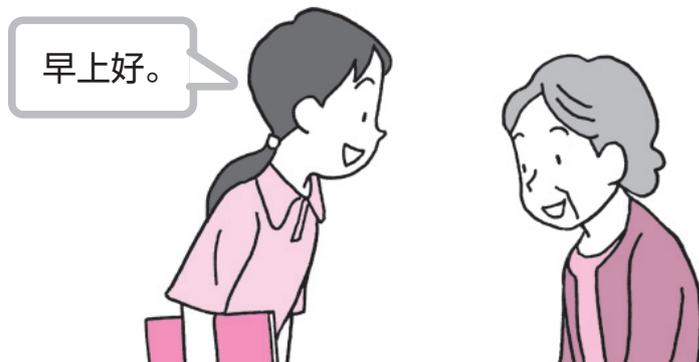
为了帮助用户过上更好的生活，护理员应与用户及其家人，以及其他专业人员进行沟通。

**1) 尊重用户的价值观**

受到出生成长时代与以往生活环境等的影响，每一位用户都拥有各不相同的价值观。护理员应尊重用户的感情、感受、想法和价值观，为其提供护理服务。

**2) 语言沟通的注意点****〔措辞〕**

护理员应使用礼貌用语。



### 〔提问的技巧〕

护理人员不应只是单方向地向用户询问自己想知道的事情，而应与用户进行双向沟通。

提问包括①封闭式提问和②开放式提问。

#### ①封闭式提问

封闭式提问是对方只要用“是”或“不是”、“A”或“B”等一句话就能回答的提问。持续进行封闭式提问，就成了单向沟通。

#### ②开放式提问

开放式提问是“您觉得怎么样？”、“您想怎么做？”等等能够让对方自由回答的提问。但需注意的是，如果反复问“为什么”，持续进行开放式提问来询问理由，可能会让对方觉得自己受到指责。

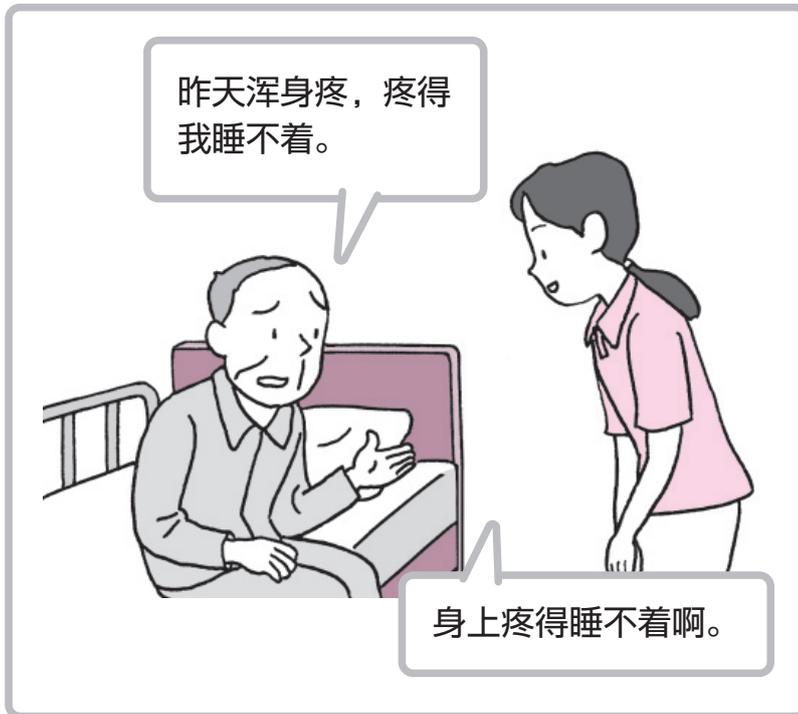
### ● 提问的示例



### 〔复述〕

护理员复述用户说的话，能够传递出“我在听您说话”的信息。

#### ● 复述的示例



### 3) 非语言沟通的注意点

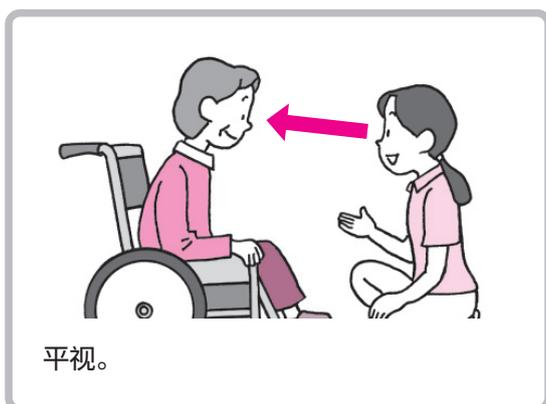
#### 〔动作和表情〕

护理员应观察用户的动作和表情，据此进行沟通。

#### 〔视线〕

护理员在接触用户时应与其平视。如果不平视用户，则难以传递出我在听您说话的信息。

## ● 平视的方法



护理员从上往下看着用户，会给用户带来压迫感。

### 〔语调〕

用缓慢的语调，适当停顿，平稳地说话。

### 〔点头和回应〕

用点头的方式表示首肯，或者用“是啊”来回应用户说的话，以表达自己认真倾听、并试图理解用户正在说的事情的态度。

### 〔姿势、动作和手势〕

护理员应与用户面对面沟通。

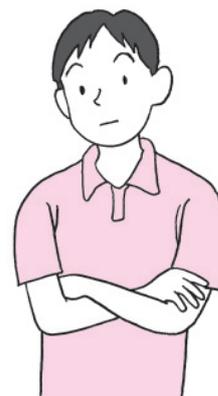
- 听别人说话时，抱着胳膊、跷二郎腿或者身体向后靠，会给对方留下不好的印象。
- 动作与手势的含义，因国家和文化而异。



## ● 姿势的注意点



面对面说话。



抱着胳膊。



跷二郎腿。



身体向后靠。

## ● 身体接触示例

### 〔距离和身体接触〕

在有些国家，近距离对话和身体接触会让人感到亲近。

但是据说在日本有很多人认为，即使是很亲近的关系，也要保持一点距离才舒服。

对方作何感受，因接触对方身体的时机、力度和频率等而不同。



亲切地握住对方的手进行沟通。

## 2 说明与同意（知情同意）

---

为了让用户按照自己的意愿生活，护理员应支持用户的决定。护理员在支持用户的决定时，应注意以下事项。

- ①提供选项。
- ②仔细说明每一个选项的好处和坏处。
- ③请用户按照自己的意愿作出选择和决定。

护理员应尊重用户的选择，以实现用户所作的决定。

## 3 根据用户的状态进行沟通

---

用户可能会因疾病与障碍而难以沟通。护理员必须根据用户的疾病与障碍，选择适当的沟通方法。

### 1) 根据各种障碍的特性进行沟通的重要性

护理员应了解用户在沟通中存在什么样的问题，采取与其相符的沟通方式。

最近，ICT（Information and Communication Technology）经常被用作沟通方法。

## 2) 与视觉障碍患者沟通

### 1. 与视觉障碍患者沟通的特点

视觉障碍是眼睛看不见或者难以看见等的障碍。由于无法充分获得来自视觉的信息，所以有时不清楚自己与物体之间的距离以及所处的场所。

### 2. 与视觉障碍患者沟通时的注意点

#### ◎ 充分运用视觉以外的信息

用具体详细的表达说明物体的位置和特点等。并且，注意说话时的音量大小和说话方式等也很重要。

让视觉障碍患者触摸人或物体也能够传递信息。

#### ◎ 先叫名字打声招呼

护理员一言不发地触碰用户的身体，会使其受到惊吓，因此一开始一定要先打招呼。打招呼时，先叫用户的名字再开始说话。

并且，护理员自报姓名也很重要。

#### ● 先叫名字打声招呼



让视觉障碍患者明确知道自己在和谁说话。



### ◎ 体说明场所和方向

说明场所时，应使用“您的右边”、“我说话声音的方向”等表达具体地告诉对方。进餐时，可以运用通过钟表的表盘来说明位置的点钟方向法，来告诉对方食物的摆放位置。

### 3. 与视觉障碍患者沟通的方法与辅助工具示例

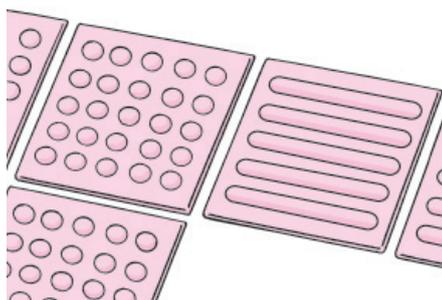
根据用户的视觉障碍状况运用辅助工具，能够让沟通更顺畅。

#### (盲文)

眼睛看不见的人使用盲文和盲文块作为信息传递工具。



盲文



盲文块

### 3) 与听觉障碍患者沟通

#### 1. 与听觉障碍患者沟通的特点

无法清晰地听到声音，会带来巨大的孤独感与丧失感，因此他们也需要心理上的支持。

#### 2. 与听觉障碍患者沟通时的注意点

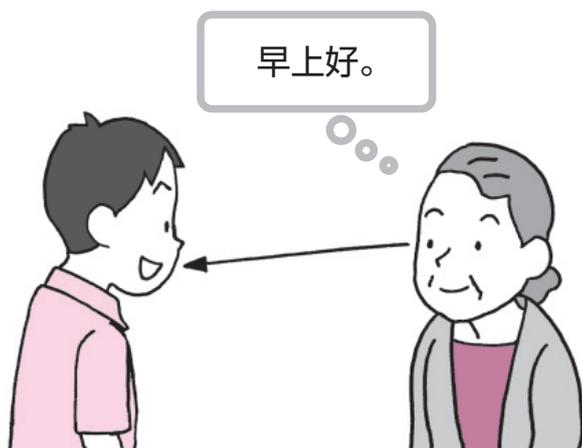
- 在其前面说话，使其能够明白相互之间的表情与嘴巴的动作。
- 如果有一侧耳朵的听力较好，应从听力较好的一侧与其说话。
- 缓慢、清晰地说话。
- 避免发出不必要的巨大音量。
- 尽量在安静的场所说话。

#### 3. 与听觉障碍患者沟通的方法与辅助工具示例

##### (唇读 (唇语))

读取嘴巴的动作进行沟通。

##### ● 读取嘴巴的动作进行对话



### (写字交谈)

使用纸张、写字板等进行沟通。还会使用 ICT。

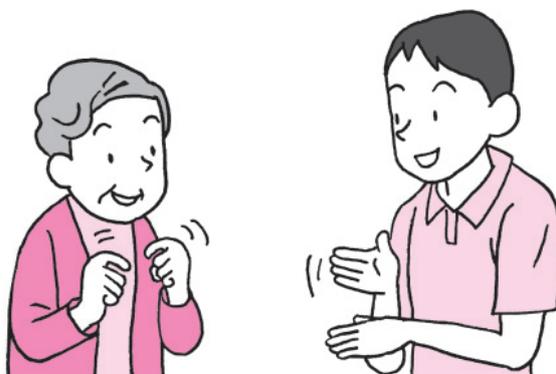
### ● 写字进行对话



### (手语)

将手和手指的动作、面部和脖子等的动作组合起来表达意思。

### ● 使用手语进行对话



### (助听器)

助听器是通过麦克风收集声音，把声音放大后传给耳朵的辅助器具。

### ● 使用助听器进行对话



## 4) 与失语症患者沟通

### 1. 与失语症患者沟通的特点

失语症是由于与语言相关的端脑区域受损引起的。可造成“理解听到的话”、“阅读并理解文字”、“说话”、“写字”等功能下降。

### 2. 与失语症患者沟通时的注意点

- 用通俗易懂的措辞，缓慢、清晰地说话。
- 充分运用图画和照片、动作和手势等非语言的沟通方式。
- 不要指出其细节上的口误。
- 进行封闭式提问，让他们能够用“是”和“不是”等来回答。

### 3. 与失语症患者沟通的方法与辅助工具示例

- 使用除说话外的动作和手势等姿势。
- 使用图画和插图等。



## 5) 与痴呆症患者沟通

### 1. 与痴呆症患者沟通的特点

认知功能下降，导致无数次重复对话，或者护理员与用户之间沟通不到一起的情况。

### 2. 与痴呆症患者沟通时的注意点

- 慢慢说。
- 使用易懂的措辞、简短的语句表达。
- 即使用户说的内容与事实相左，也不要予以否定，应抱持着同理心全盘接纳。

### ● 与痴呆症患者沟通的示例



## 3

## 团队沟通

**1 对通过记录实现信息共享的基础理解****1) 共享信息的目的**

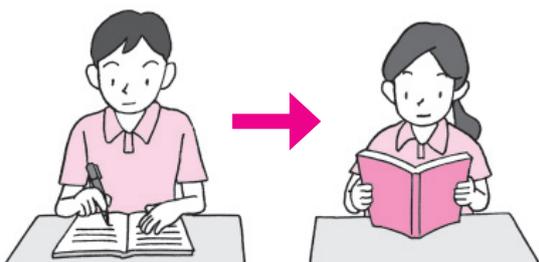
护理不只是护理员的工作，需要护理员与医护人员等其他专业人员合作，以团队的形式进行护理。为了向用户提供更好的护理服务，应该在团队中共享护理的内容和与医疗相关的信息。

**◎ 共享信息的方法****通过记录实现信息共享**

包括护理等的计划书、案例记录、转达笔记等。

**通过会议（对话）实现信息共享**

包括在员工之间传递用户相关信息的转达，以及探讨护理相关内容的会议等。

**● 通过记录共享信息****● 转达信息**

## 2) 记录在护理中的意义

为了提供高质量的护理，护理员必须掌握与用户相关的信息。护理员应记录下用户的状态、对用户采取的举措及其反应。

记录的意义包括提供更好的护理服务与实践团队护理这 2 个观点。

## 3) 书写护理记录的基本要求

①在当天进行记录。

②正确记录日期和时间。

记录日期，以明确写下的事情发生于何时。

③记录事实。

事实包括“主观事实”与“客观事实”。

事实	内容
主观事实	• 用户的所见、经验与诉求等
客观事实	• 护理员等观察到的情况 • 血压与体温的数值、检查数据等

### ● 记录示例

日期	内容
2019/7/20	早上 8 时进行如厕护理时，在○○先生的骶骨处发现皮肤发红，大小为 1cm。与其本人确认，回答“不痛”。向护士报告之后，得知这是褥疮的初期阶段。

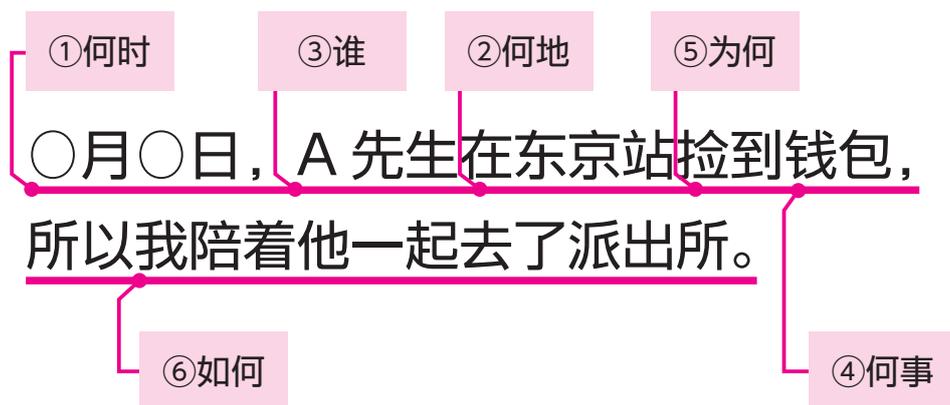
客观事实

主观事实

④记录里应写明以下 6 项。

- |   |       |   |    |
|---|-------|---|----|
| ① | When  | ⇒ | 何时 |
| ② | Where | ⇒ | 何地 |
| ③ | Who   | ⇒ | 谁  |
| ④ | What  | ⇒ | 何事 |
| ⑤ | Why   | ⇒ | 为何 |
| ⑥ | How   | ⇒ | 如何 |

● 简洁易懂的语句示例



#### 4) 保护个人信息与保密

护理员必须充分注意信息管理。尤其必须严格保护个人信息与保密，这是专业人员的职业道德。

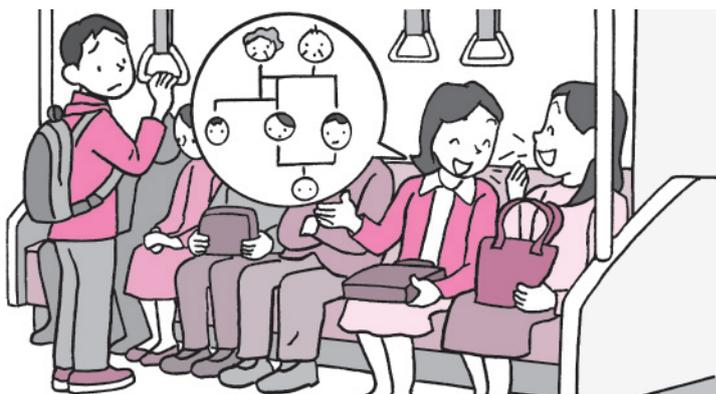
共享个人信息时，必须征得用户本人同意后方可使用个人信息等。

##### (个人信息的种类)

姓名、地址、电话号码、本人的照片等

保护个人信息需注意以下事项。

- 不在工作场所以外的地方谈论用户和工作场所的事情。
- 不在因特网和社交网站等发布与用户和工作地点相关的内容。



## 2 报告、联系、商量

### 1) 报告和联系

护理员以团队的形式提供护理。因此，自己与用户接触时注意到的事情，以及自己工作的情况等，应当在团队内部进行报告、联系与共享。

报告和联系的时间因内容而异。在发生了事故等非常紧急的情况下，应立即报告。

#### ● 信息发送方

- 简短传达。
- 传达时要区分事实与自己的判断。
- 报告时应考虑时间和场所。



#### ● 信息接收方

- 做笔记。
- 聆听时要区分事实与员工的判断。
- 复述内容。

### 2) 商量

商量是指遇到困扰和不明之处时，向其他员工和专家等寻求建议。犹豫不定时，不要自行判断，应与他人商量。

# 生活支持技术

CHAPTER 1 移动护理

CHAPTER 2 进餐护理

CHAPTER 3 如厕护理

CHAPTER 4 整理装束护理

CHAPTER 5 入浴和保持清洁护理

CHAPTER 6 家务护理

## 1

## 移动护理

**1** 移动的意义**1) 移动在护理中的意义**

人通过移动来扩大行动范围。拥有广阔行动范围的生活，有助于维持并提高健康状况和精神功能。在日常生活中，就像在餐厅进餐、在厕所如厕、在浴室入浴一样，需要移动到完成相应动作的场所。移动与所有的生活行为息息相关。

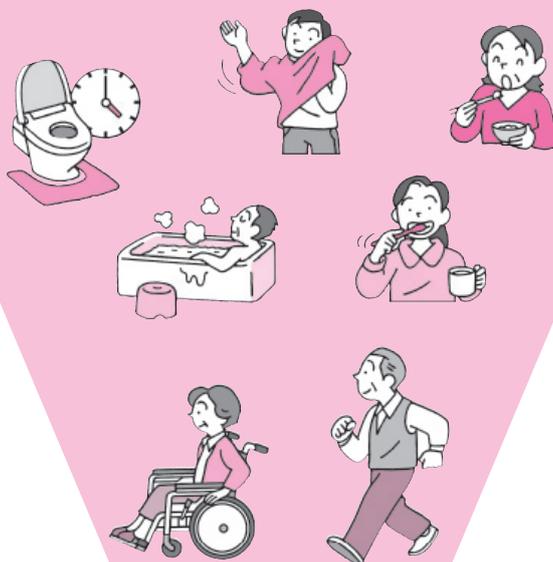


## ● ADL、IADL 的关系

### IADL (Instrumental Activities of Daily Living: 工具性日常生活活动)



### ADL (Activities of Daily Living : 日常生活活动)



#### 解说

### ADL (Activities of Daily Living : 日常生活活动) 与 IADL (Instrumental Activities of Daily Living : 工具性日常生活活动)

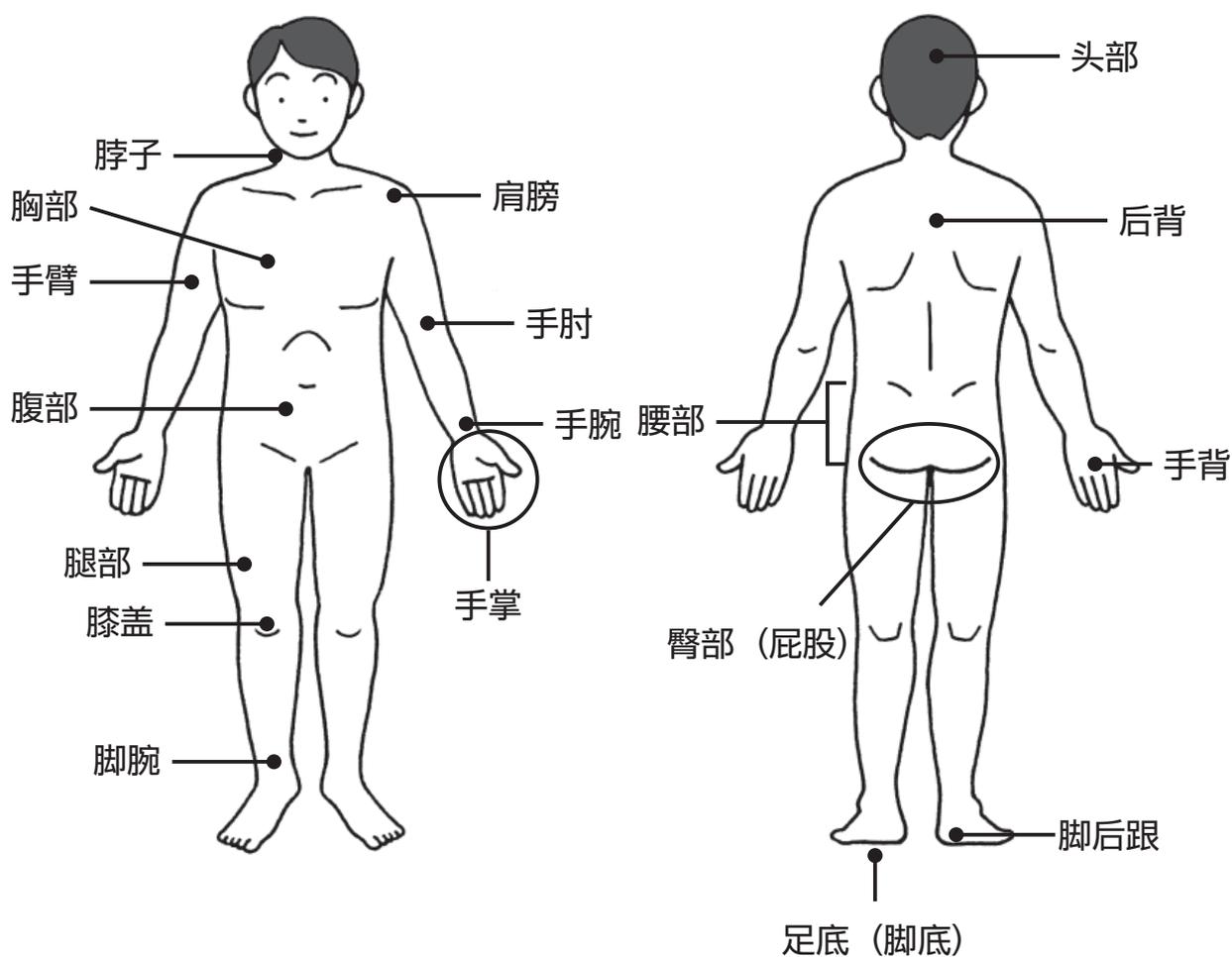
ADL 是一个人独立生活需要完成的一系列基本身体动作组。ADL 包括移动、进餐、更衣、如厕、入浴等。IADL 是为了维持在家庭和地区中的生活所必须具备的能力。IADL 包括财务管理、购物、洗涤、使用交通工具、使用通讯设备等。

## 2 与移动相关的心理与身体结构

### 1) 与移动相关的身体部位

移动涉及到许多肌肉和关节。

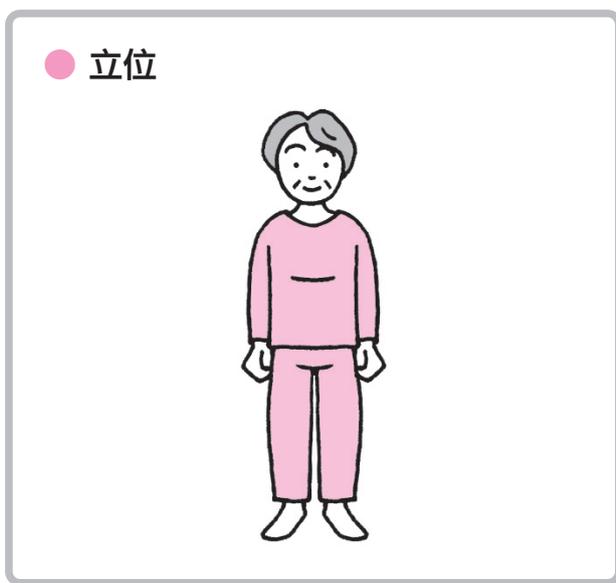
#### ● 与移动相关的主要身体部位



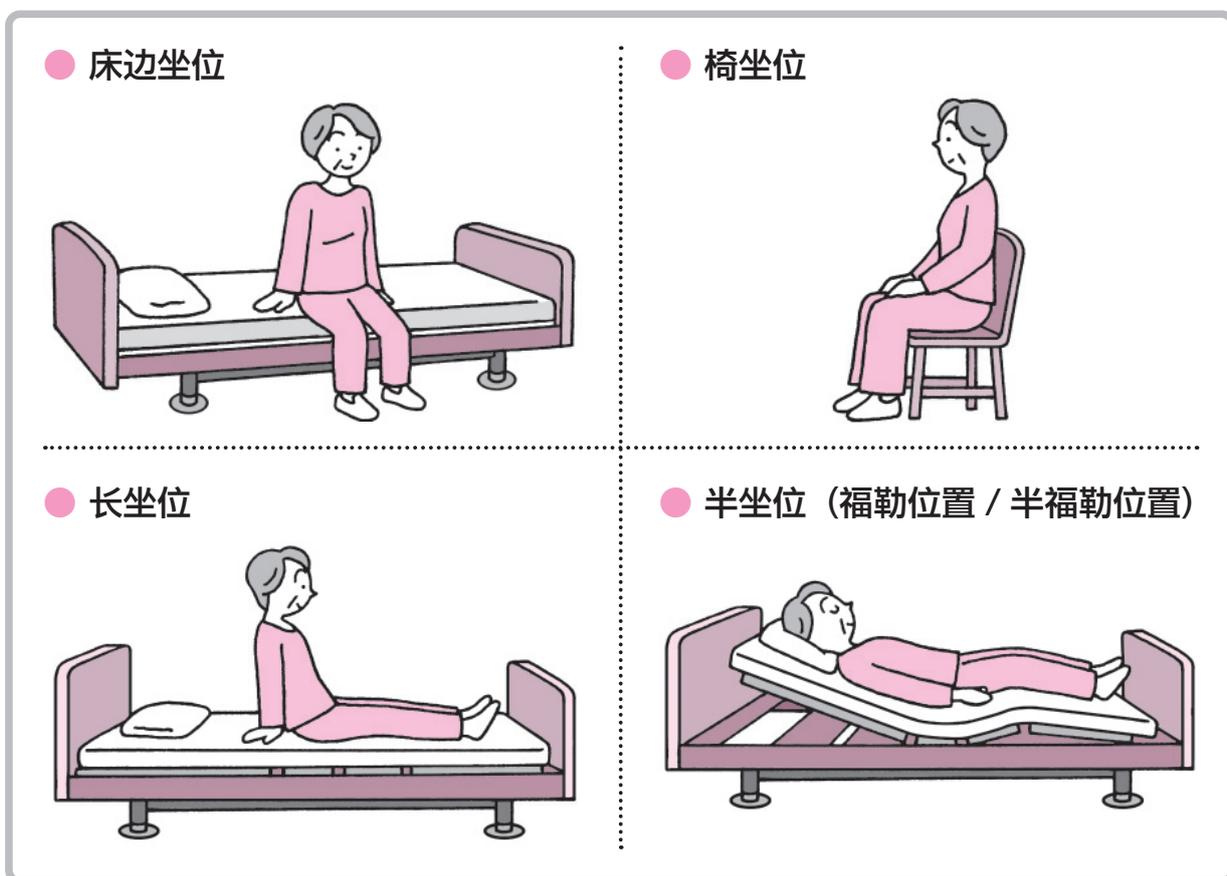
## 2) 体位

体位分为立位（站着的体位）、坐位（坐着的体位）、卧位（躺着的体位）。

### ①立位

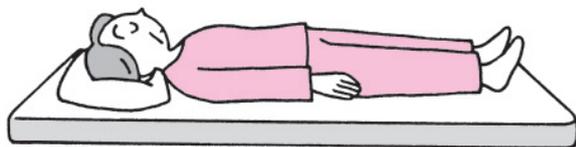


### ②坐位



### ③卧位

#### ● 仰卧位



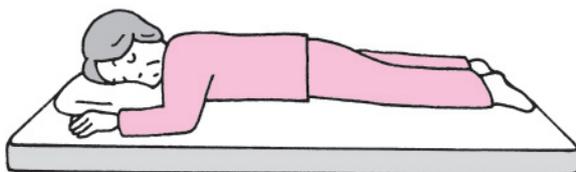
---

#### ● 侧卧位



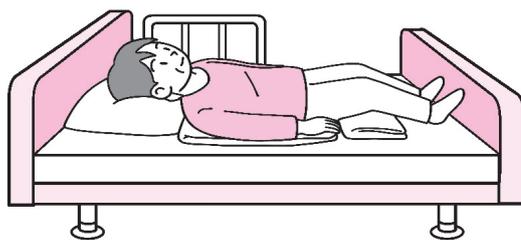
---

#### ● 俯卧位

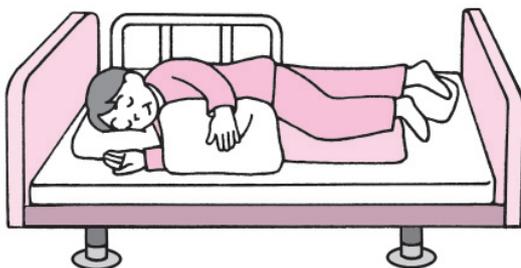


### 3) 舒适的体位

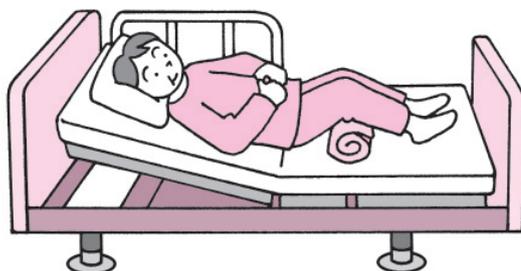
- 仰卧位的舒适体位  
最稳定的姿势。



- 侧卧位（右）的舒适体位  
将抱枕置于胸前。在双下肢之间、右腿下面放入抱枕。



- 半坐位（福勒位置 / 半福勒位置）的舒适体位  
摇起膝下支架抬起双下肢。无法摇起膝下支架时，在双膝下放入抱枕。



解说

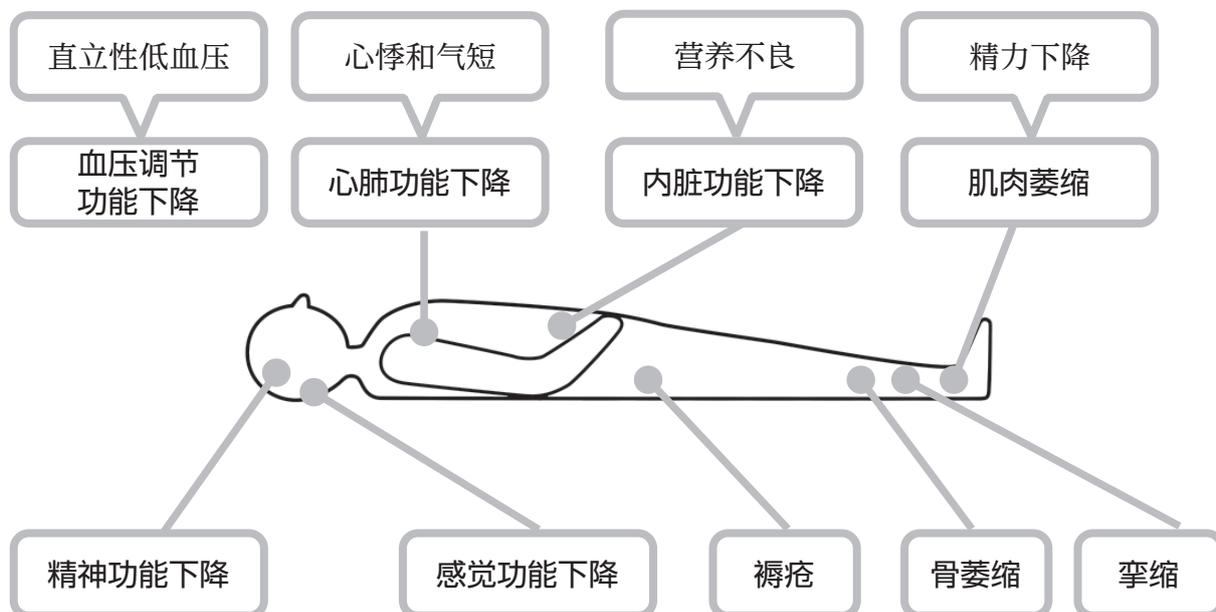
## 背部悬空

抬起上半身后，让用户的背部暂时离开床面。这称为背部悬空。背部悬空可以预防褥疮。



## 4) 废用综合征

废用综合征是长时间卧床以及活动性下降时出现的各种身心状态。



## 5) 褥疮

褥疮是长期卧床导致骨头突出的部位发生循环障碍的状态。床单的褶皱和变换体位时的摩擦也是导致褥疮的原因。

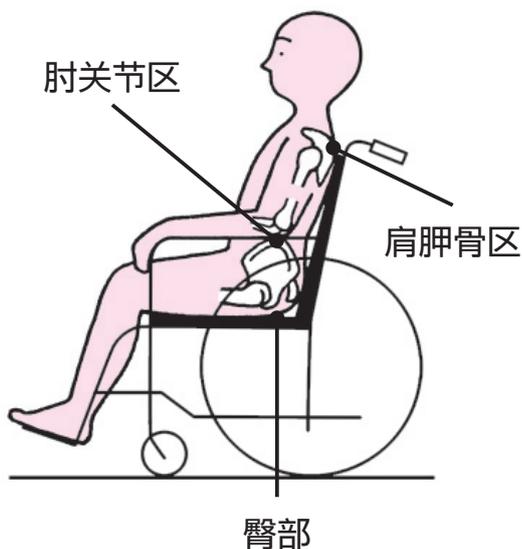
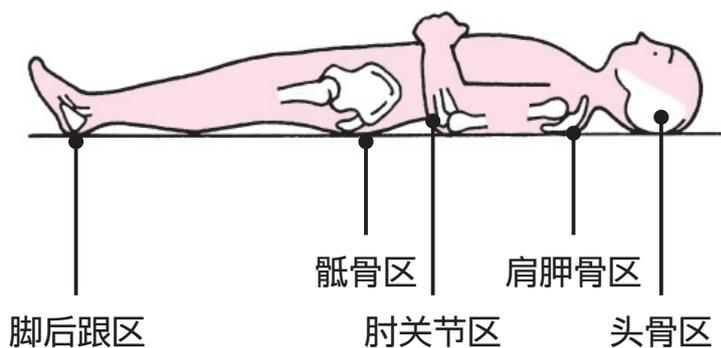
### ◎ 预防褥疮的方法

- ① 尽可能离床。
- ② 定期变换体位。
- ③ 充分摄入营养。

换衣服和入浴等的时候，应仔细观察皮肤的状态。如果发现皮肤发红等情况，应向医护人员报告。



### ● 易形成褥疮的部位



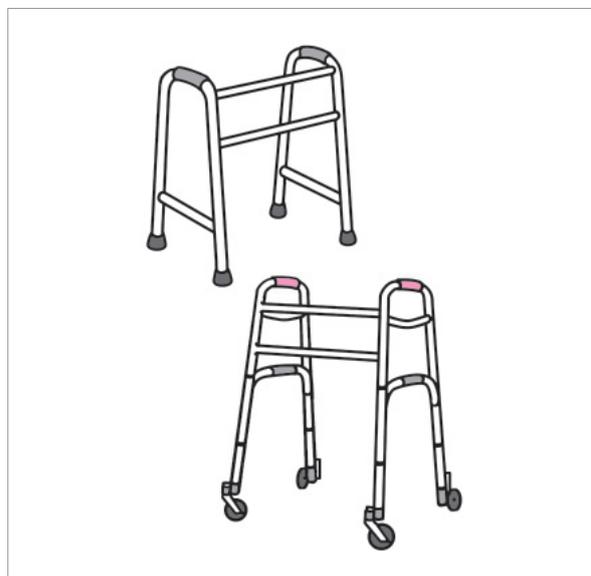
## 6) 与移动相关的辅助器具

除轮椅外，与移动相关的辅助器具包括拐杖、步行器、移位机等。



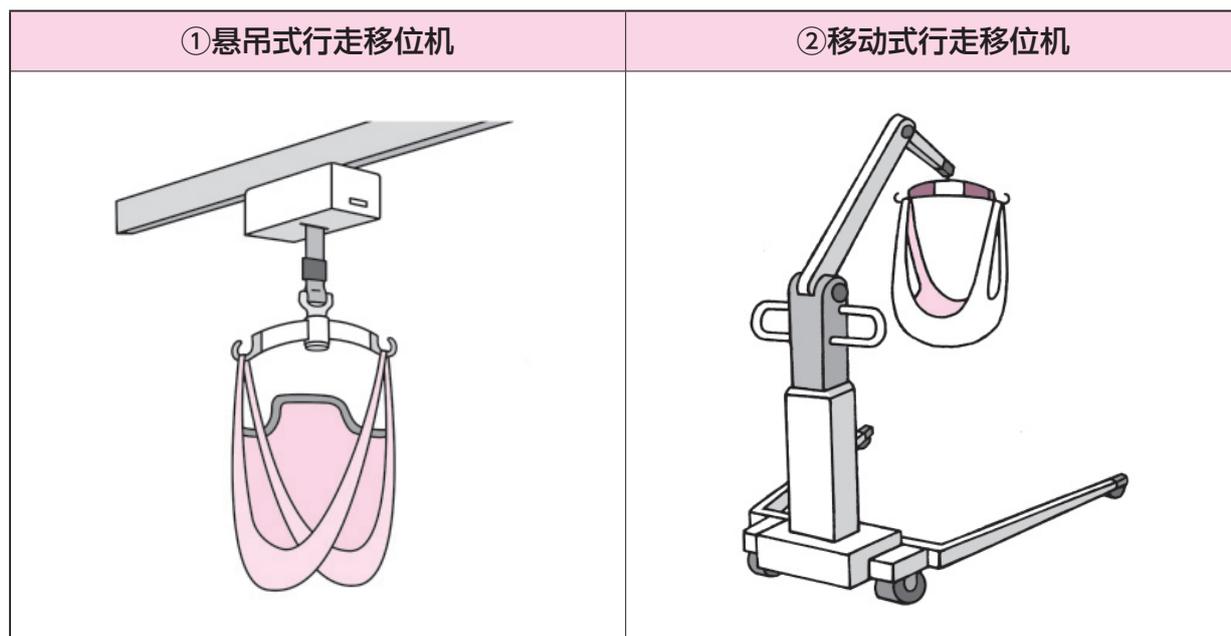
**T型拐杖**：轻便且易操作。

**多足拐杖**：支撑面积较T型拐杖大，因此在脚下不稳或下肢肌肉力量下降时应使用多足拐杖。



**步行器**：支撑面积比拐杖大，因此更稳定。

移位机可有效减轻护理员的护理负担等。



### 3 移乘和移动护理的实际操作

#### 1) 身体护理的基础

所有护理行为均通用。

##### ①确认用户的身体情况。



开始护理前，必须先确认用户的身体情况。如果身体情况不佳，应向医护人员报告，不要勉强。

##### ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。



护理时，必须尊重用户自己的决定。并且，事先了解护理内容，用户能够安心，认可并接受支持。

##### ③把床调节到便于护理的高度。



调节床的高度，减轻护理员的腰部负担。



#### 解说

#### 支持独立

帮助用户完成其做不到的事情。因此，必须仔细确认用户的状态。

教材中说明的是护理员的动作，但在实际操作中，用户能够做到的事情应该请用户自己做。

## 2) 翻身护理

在此以患有左半身麻痹的用户为例进行说明。

- ①向用户确认身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情，征得其同意。
- ③把床调节到便于护理的高度。
- ④立起用户的膝盖。
- ⑤使用户的患侧朝上，请用户变为侧卧位。



把身体团起来，让支撑面变小。



- ⑥把用户的腰拉向后侧。



侧卧位很稳定。



- ⑦把用户的腿移动到舒适的位置。



支撑面越大，姿势越稳定。

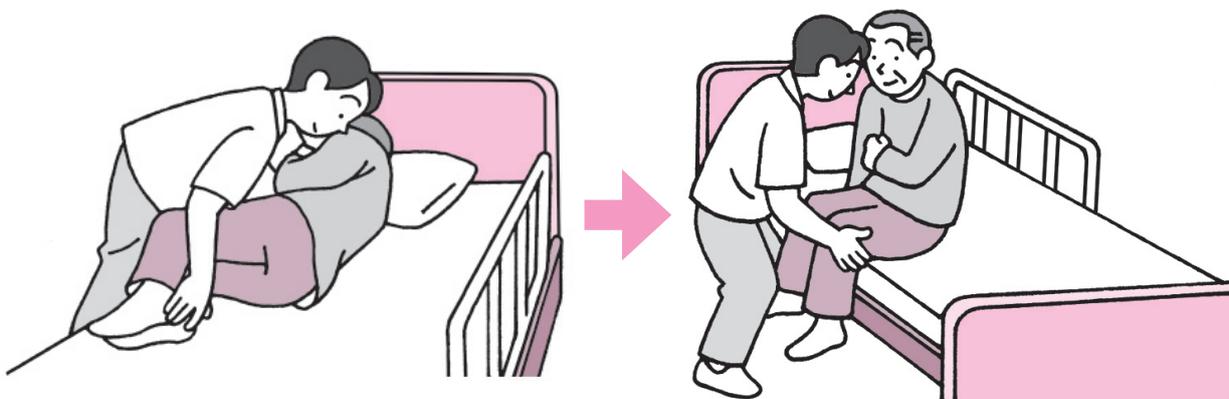


### 3) 坐起护理 (从右侧卧位到床边坐位)

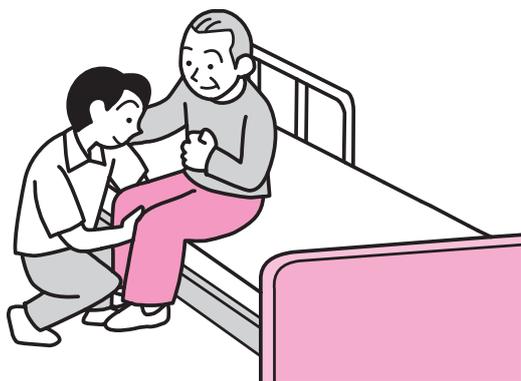
- ①向用户确认身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。
- ③调节床的高度，以使用户变为床边坐位时，其双侧足底能够踩在地面上。
- ④使用户的患侧朝上，请用户变为侧卧位。
- ⑤把用户的双腿移动到床沿。



- ⑥把用户的双腿从床上放下来，请用户右侧手肘发力。接着扶起上半身。



- ⑦向用户确认情绪与身体情况。
- ⑧确认用户的双侧足底已踩在地面上。



坐位姿势很稳定。

#### 4) 站起护理（从床边坐位到立位）

- ①向用户确认身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。
- ③请用户向外调整浅坐在床沿。



- ④把用户健侧的腿拉到后侧。此时，护理人员站在用户的患侧。



这是为了让体重全部落在健侧的腿上站起来。

⑤护理人员用手支撑用户患侧的膝盖，避免膝盖发软。

让用户的上半身充分前倾，同时请用户站起来。



这是为了防止用户倒向患侧。

⑥向用户确认情绪与身体情况。

解说

### 膝盖发软

膝盖发软是指站立和行走时膝盖使不上劲，突然大幅向前弯曲。膝盖发软也会导致摔倒。



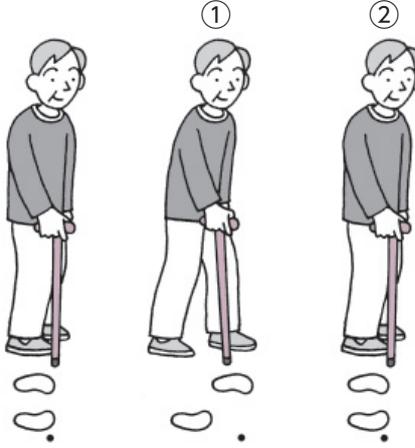
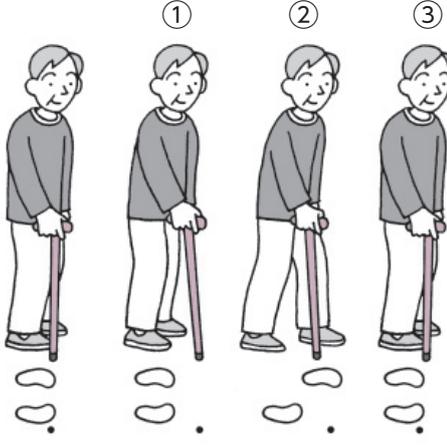
如果用户的头部或身体大幅移动，应确认用户的身体情况，是否存在眩晕或其他情况。

## 5) 护理患有半身麻痹的用户行走

### (持拐行走)

持拐行走包括两点步行走和三点步行走。

#### ● 两点步行走和三点步行走的比较

行走	两点步行走	三点步行走
迈步顺序	①拐杖和患侧→②健侧 	①拐杖→②患侧→③健侧 
稳定性	低	高



先迈患侧的腿，是因为开始迈步时，必须由稳定性较高的健侧支撑住身体。

#### 持拐行走护理

护理员站在用户的患侧后方。视情况支撑其上半身和腰部。



**(上楼梯)**

为确保安全，护理员应站在用户下面 1 级台阶（后方）。用户按照①拐杖→②健侧的腿→③患侧的腿的顺序，迈步上楼梯。



如有扶手，握住扶手更稳定。

**(下楼梯)**

为确保安全，护理员应站在用户下面 1 级台阶（前方）。用户按照①拐杖→②患侧的腿→③健侧的腿的顺序，迈步下楼梯。



如有扶手，握住扶手更稳定。

## 6) 护理患有视觉障碍的用户行走

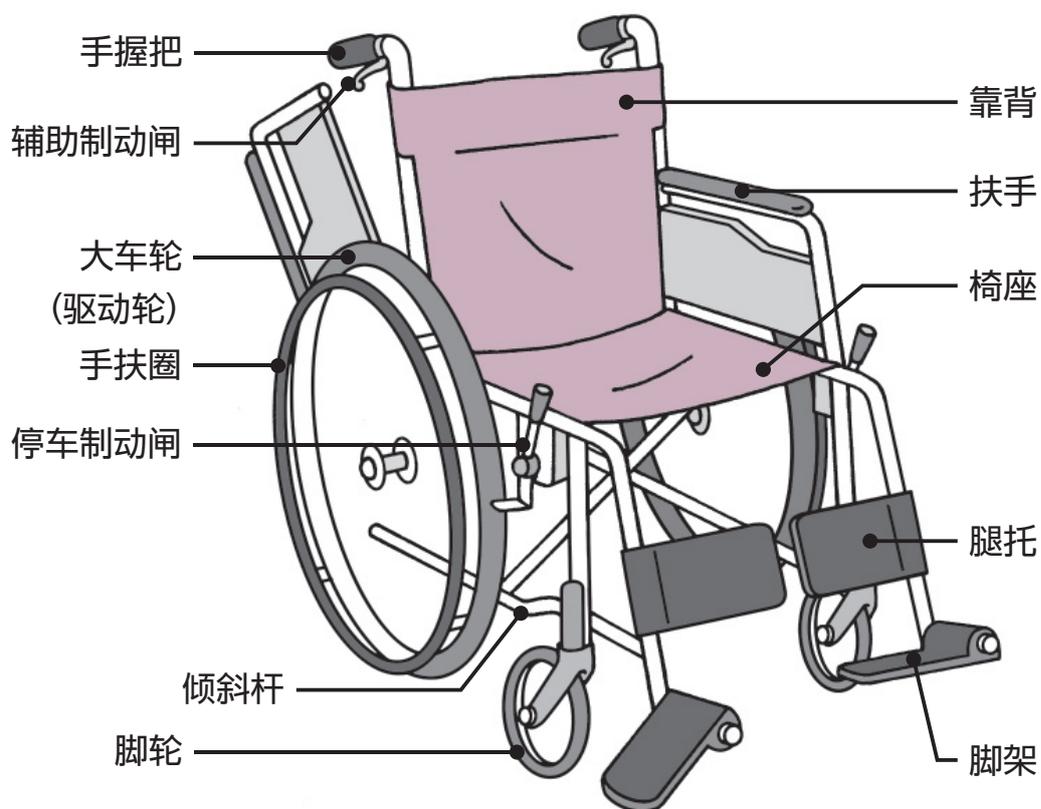
根据用户的步调控制行走的速度。遇到台阶和拐角等路况发生改变时，应在走到不同路况之前，口头进行说明。

### ● 引导时的基本姿势



## 7) 轮椅护理

### ● 轮椅的构造和各部分的名称



### (与轮椅相关的注意事项)

- 使用轮椅前，应检查大车轮的胎压与制动闸的状态等。大车轮的胎压过低，则无法完全拉紧制动闸，十分危险。
- 停下时务必拉紧制动闸。即使没有人坐在轮椅上，轮椅移动也会导致危险，因此停下时应拉紧制动闸。

## 8) 从床到轮椅的移乘

- ①向用户确认身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。
- ③调节床的高度，以使用户变为床边坐位时，其双侧足底能够踩在地面上。
- ④把轮椅放在用户的健侧，拉紧制动闸。
- ⑤请用户用健侧的手抓住较远一侧的扶手。护理人员应防止患侧膝盖发软。



支撑患侧的  
膝盖。



瘫痪患者以健侧先动为移动原则。

⑥请用户以前倾姿势慢慢站起，将身体转向轮椅。



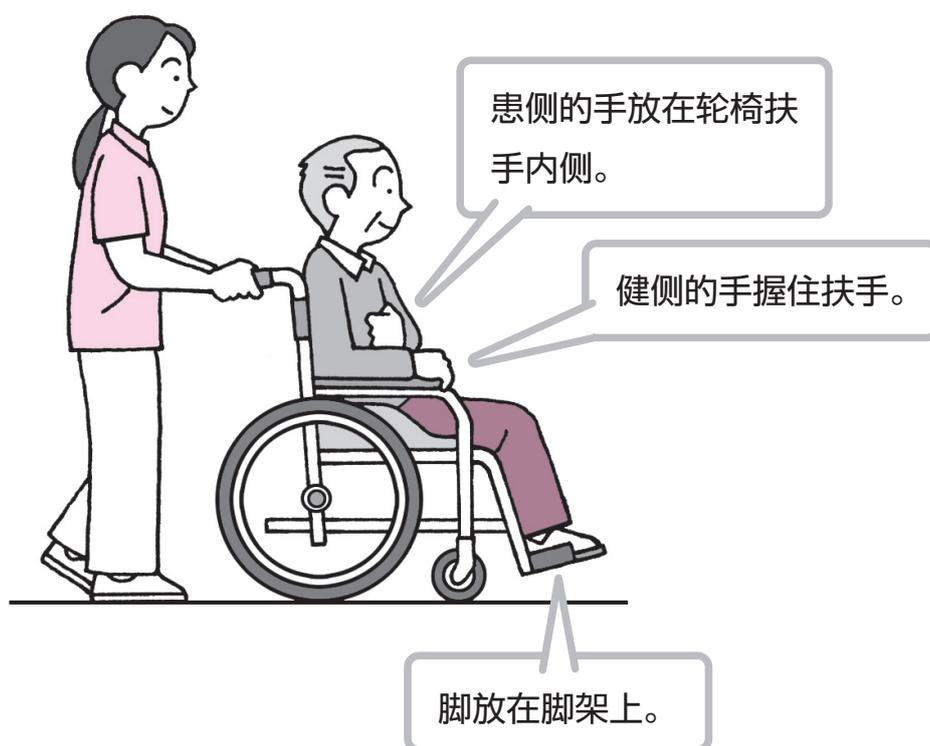
⑦请用户深深坐进轮椅里。把脚放在脚架上。



⑧向用户确认情绪与身体情况。

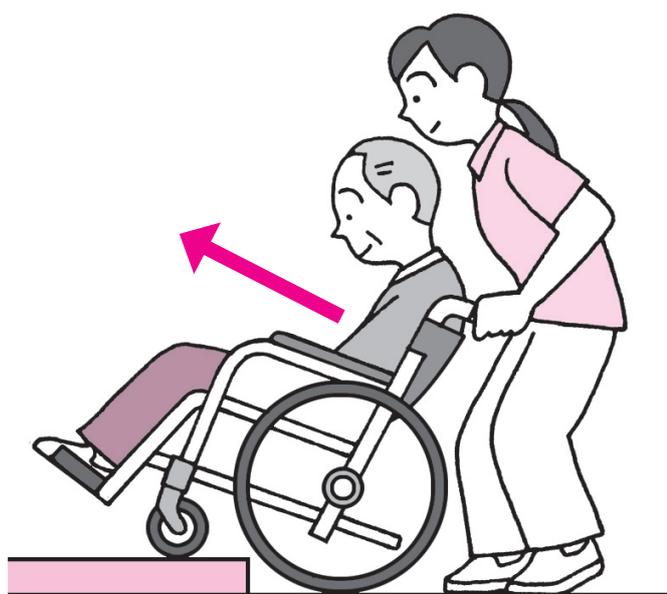
## 9) 轮椅的移动护理

- ①向用户确认身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。
- ③把用户的脚放在脚架上。
- ④注意不要让用户的手卷入驱动轮里。
- ⑤松开制动闸，告诉用户轮椅要开始移动了，然后推动轮椅。



### (上台阶)

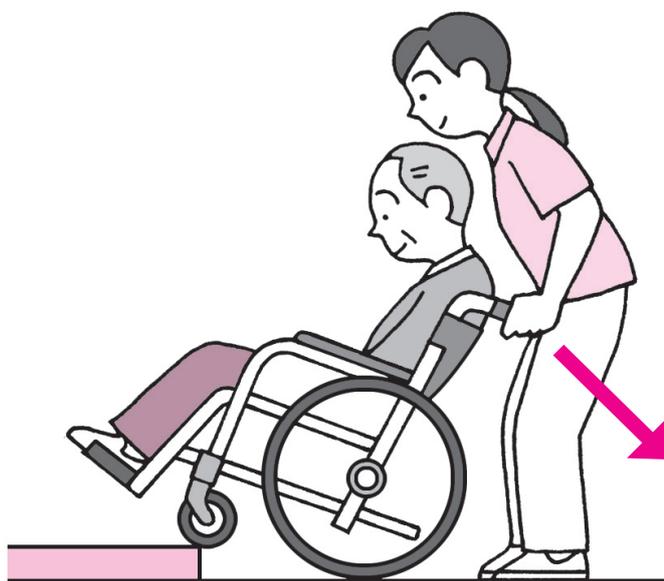
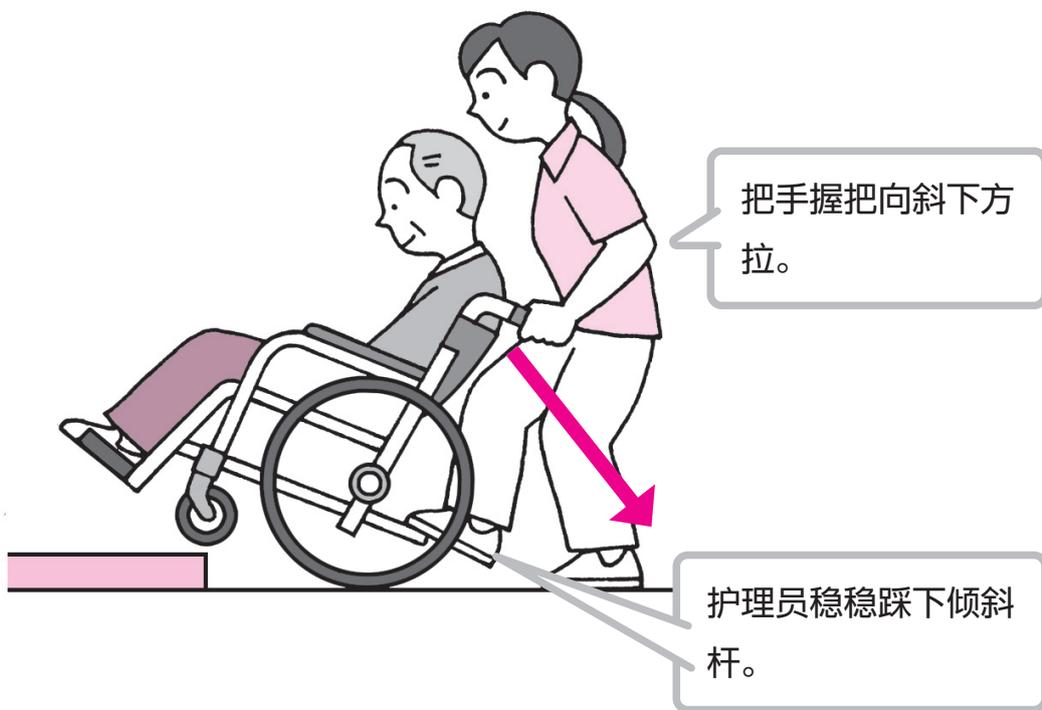
在台阶前停下，向用户说明接下来要上台阶。



把脚轮慢慢放到台阶上，接着抬起驱动轮。

### (下台阶)

在台阶前停下，向用户说明接下来要下台阶。  
倒退着轻轻放下驱动轮。



充分拉动驱动轮，慢慢将脚轮放到台阶下。

### (下坡)

下陡坡时，向用户说明将会倒退行进。



倒退着下坡是为了防止用户从轮椅上滑落。



## 2

## 进餐护理

**1 进餐的意义**

进餐是为了将营养摄入体内，维持活动与生命。

用嘴巴吃东西、品尝味道会对端脑形成刺激，有助于建立生活节奏。

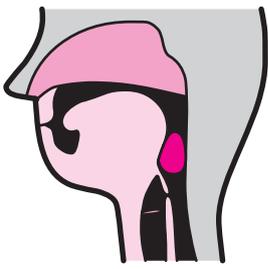
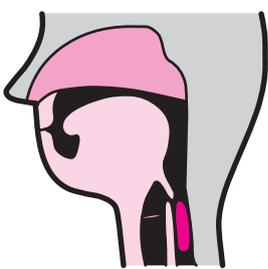
吃东西既是生活中的乐趣，也是构建人际关系的沟通良机。

**2 与进餐相关的心理与身体结构**

人的大脑感觉到肚子空空，就会产生想要吃东西的情绪。

- 移动到餐桌旁，调整好姿势。接着用眼睛查看食物。使用筷子和勺子等将食物送进嘴里。咀嚼后咽下。
- 进餐时通过视觉和嗅觉确认食物，通过味觉和触觉感受味道和口感。
- 进餐与许多功能相关。

## ◎ 进食和吞咽的流程

先行期		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 识别食物的颜色、形状、气味等。</li> <li>• 分泌唾液。</li> </ul>
准备期		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 咀嚼送进嘴里的食物，和唾液混合形成食物团（食团）。</li> </ul>
口腔期		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 主要由舌头将食团从口腔送往咽头。</li> </ul>
咽头期		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 出现吞咽反射，食团通过咽头。</li> <li>• 会厌闭合，防止食团进入气管。</li> </ul>
食道期		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食团经食道被送入胃中。</li> </ul>



在这个流程中，任何一个环节存在障碍，都会导致难以安全摄取食物。这称为进食吞咽障碍。

### 3 进餐护理的实际操作

#### ◎ 进餐护理的注意点

- 确认用户喜欢的食物。
- 应注意是否因治疗疾病和过敏而有一些不可以吃的食物。
- 根据用户的咀嚼与吞咽能力，将食物煮到软烂或切碎以便食用。
- 应注意热的食物趁热吃，凉的食物要凉着吃。

#### (与咀嚼和吞咽能力相对应的饮食形态)

切碎饮食：切碎以便食用的食物

泥状饮食：处理成泥状的食物

软质饮食：保持原来的形状但更加软烂的食物

糊状饮食：为避免吞咽功能降低的人被水呛到而处理成稠糊状的食物

#### 1) 进餐的姿势

#### ◎ 正确的进餐姿势

深深坐进椅子里，足底踩在地面上。稍微前倾并收下巴。

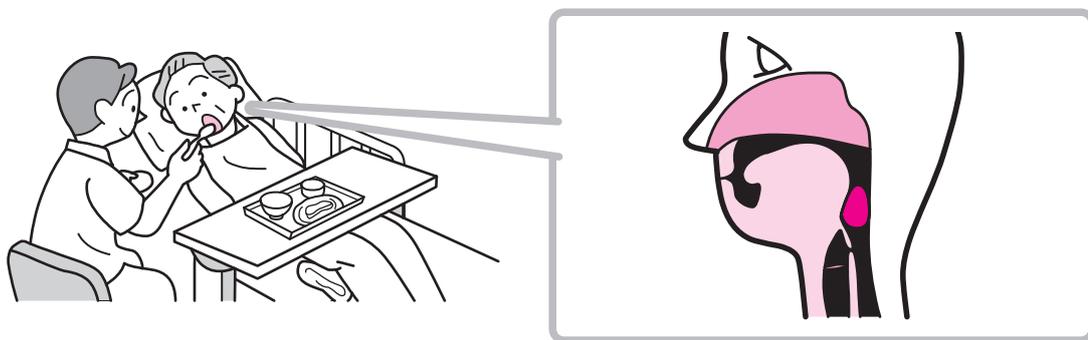


抬起下巴的姿势很危险，  
因为这样容易导致误吸。

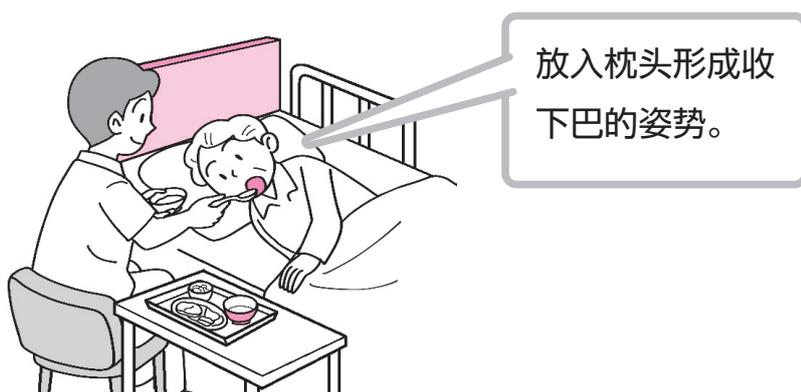


## ● 在床上进餐的姿势

以坐位姿势进餐存在困难时，也可以在床上进餐。

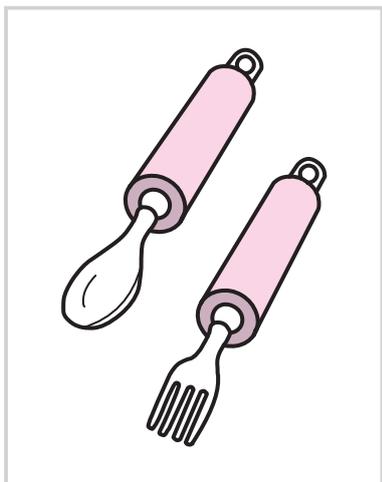


- 摇起床的支架，采取扶起上半身的姿势。
- 扶起上半身后，使身体暂时离开床垫，让背部悬空。
- 难以采取扶起上半身的姿势时，请用户改为侧卧位。

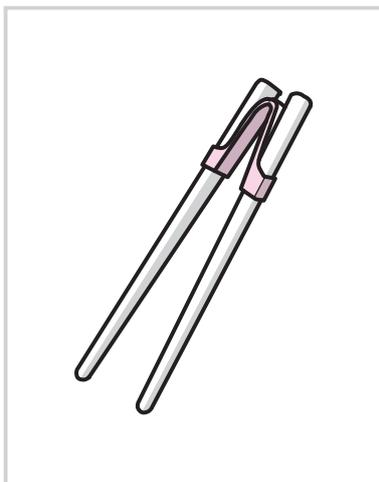


用户患有偏瘫时，使健侧在下。

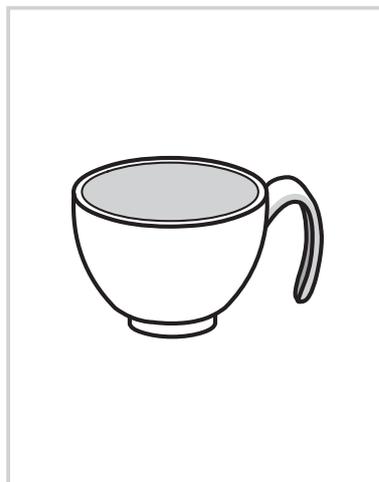
● 进餐使用的器具



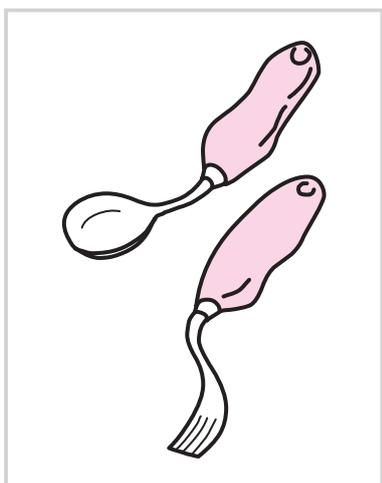
易抓握的勺子和叉子



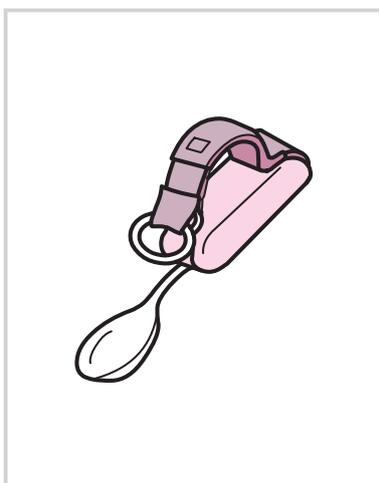
带弹簧的固定式筷子



易抓握的餐具



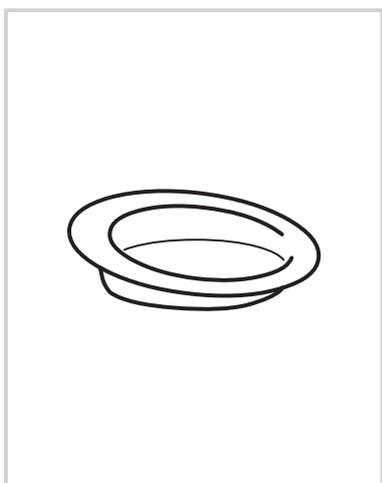
弯头勺子和叉子



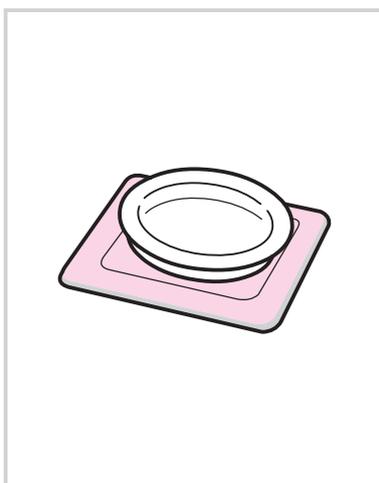
带腕带的勺子固定器



带把水杯



易舀取的碟子



防滑垫

## 2) 进餐护理的实际操作

- ①向用户确认身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。
- ③请用户清洁双手。



- ④请用户移动到餐桌旁，坐在椅子上。



护理人员应事先确认是否因治疗疾病和过敏而有一些不可以吃的食物。

- ⑤把食物放在用户看得到的正面位置上。
- ⑥护理人员坐在用户的惯用手旁，或者健侧的斜前方。

### ● 护理人员的位置（以需要护理的用户为例）



⑦说明菜谱（菜单）。

⑧进餐一开始先让用户喝茶或汤等水分。



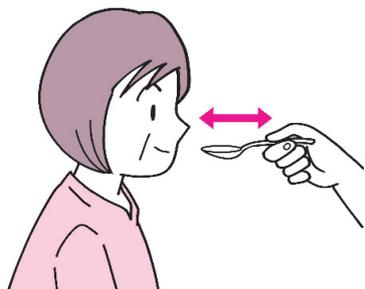
让口腔湿润。

⑨根据用户的进餐速度提供进餐护理。

- 护理员应坐着提供护理，以便平视用户。
- 将一口大小的食物送进嘴里的速度，应询问用户，或者观察后进行调整。
- 患有瘫痪时，从健侧的嘴角将食物送进嘴里。
- 为防止误吸，不要在用户咀嚼时与其说话。
- 确认用户是否在收下巴的状态下咀嚼。
- 用勺子提供进餐护理时，确保水平方向抽出勺子。



如果站着护理，会导致用户抬起下巴，造成误吸的危险。



因为向上抽出勺子，会导致用户抬头。

⑩向用户确认进餐是否已结束。

⑪确认口中是否残留食物。

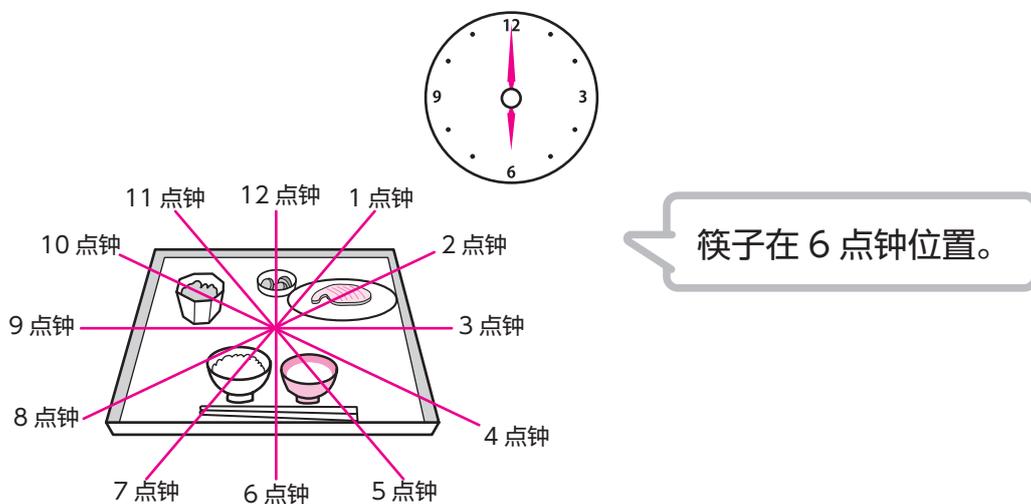
⑫进行口腔护理（漱口、刷牙、清洁义齿）。

⑬为预防吸入性肺炎，进餐后请用户保持坐位姿势约 30 分钟。

### 3) 进餐护理的注意点

- 观察用户进餐的速度、姿势、进餐动作是否存在问题，观察咀嚼与吞咽的状态等。
- 按照用户的要求将食物送进嘴里。
- 如果是视觉障碍患者，应使用点钟方向法（用时钟的数字位置告知方向的方法）。  
食物的冷、热、调味等也应向用户说明。

#### ● 点钟方向法示例



## 3

## 如厕护理

## 1 如厕的意义

如厕是指把身体里的废物排到体外。废物包括尿液、粪便、汗液、二氧化碳等。

如厕是保持健康所必需的人体机制。并且，排出的尿液和粪便能够显示健康状况。根据必须接受如厕护理的理由进行护理是很重要的。



如厕是伴随着羞耻心的行为。护理如厕时，应理解用户的情绪为其提供帮助，这很重要。



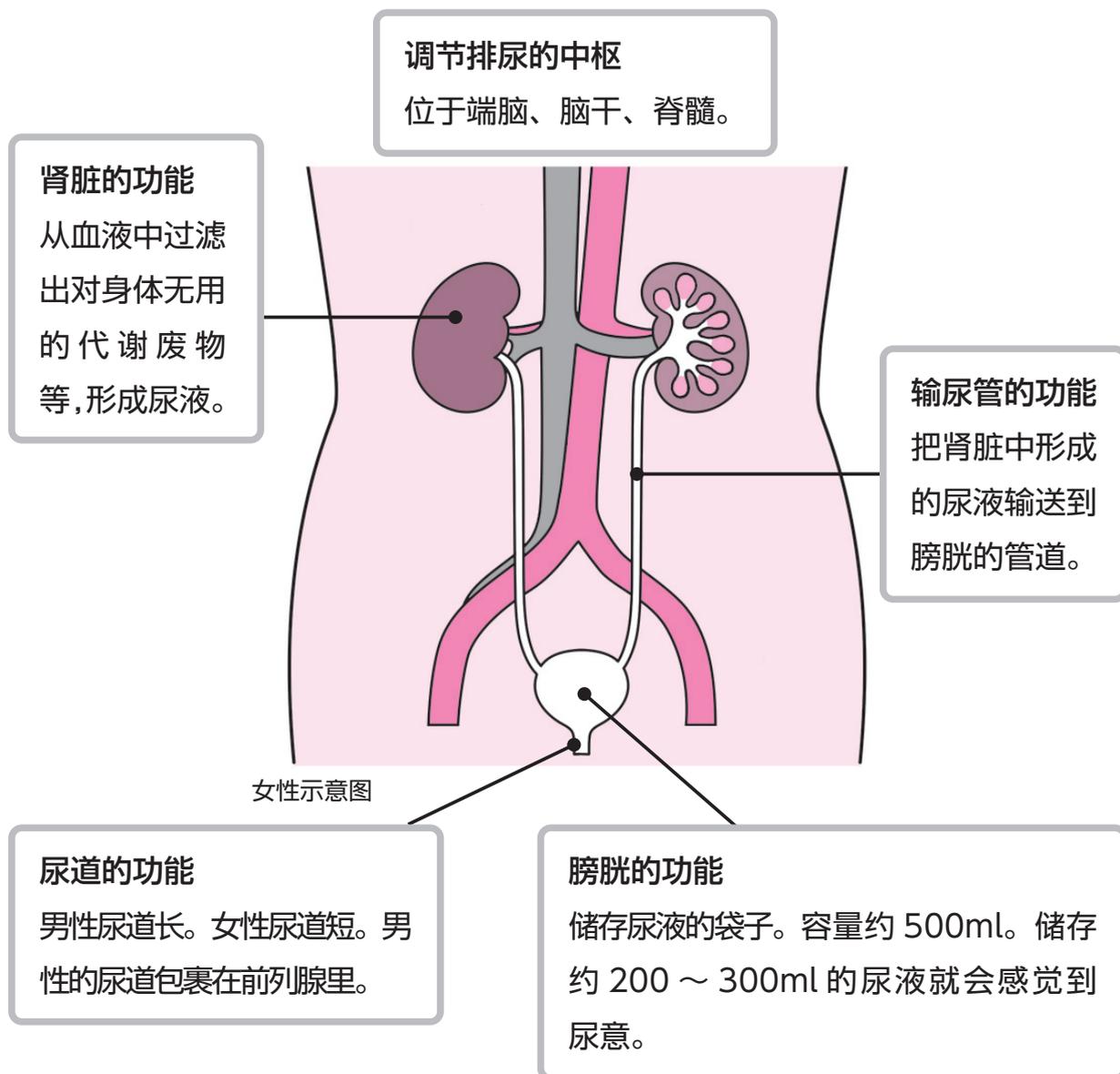
## 2 如厕的机制

### 1) 排尿的机制

尿液在肾脏中形成，暂时储存在膀胱里，随后经尿道排出。这称为排尿。

膀胱里储存的尿液达到 200 ~ 300ml 时，就会感到“想上厕所”。这称为尿意。

#### ● 与形成尿液有关的身体部位

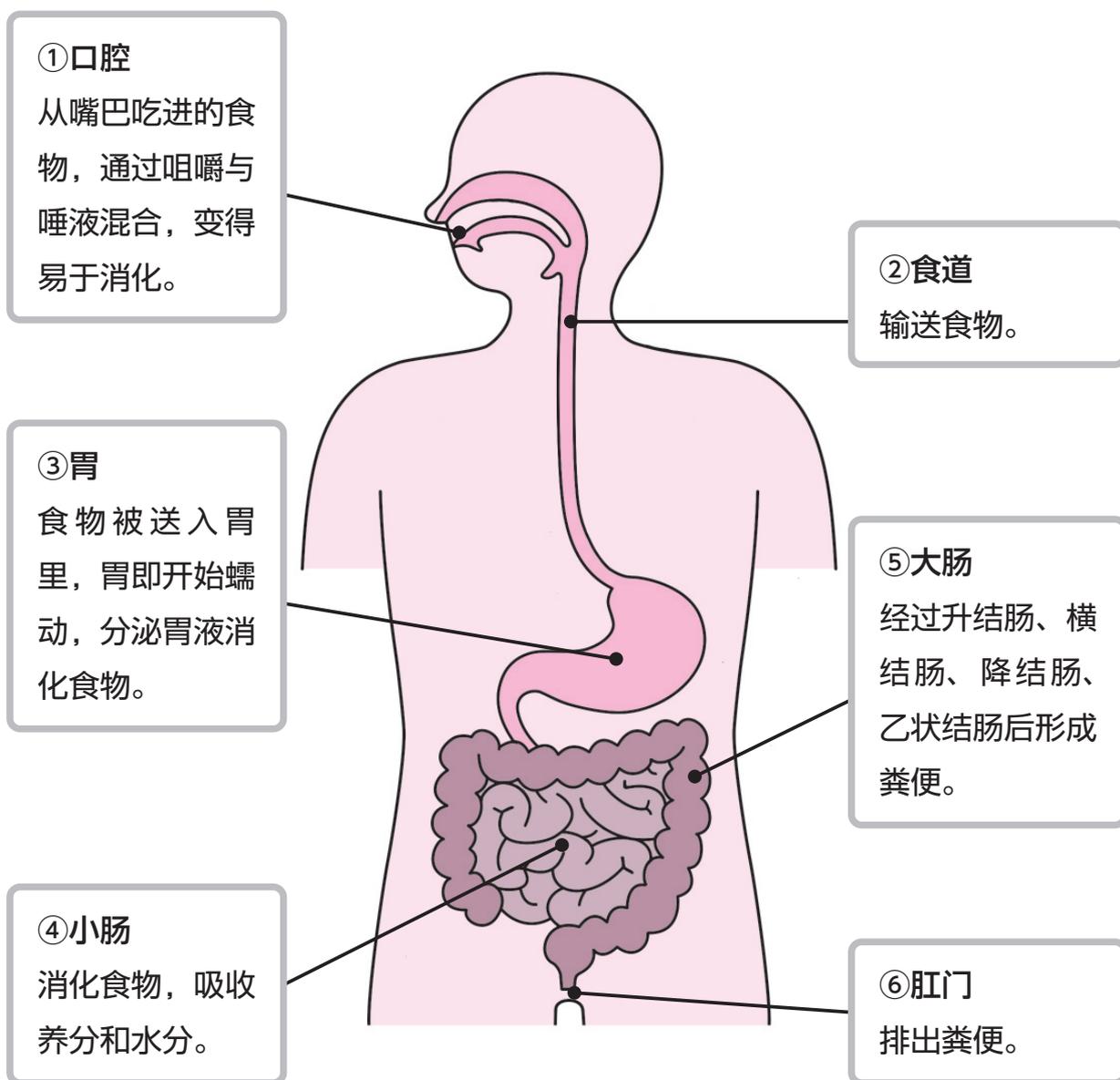


## 2) 排便的机制

从嘴巴吃下的食物和水分被送到胃里，开始消化。食物和水分被输送到小肠，由小肠吸收养分和水分。吸收后的残渣成为粪便排出体外。这称为排便。粪便堆积在肠道里，就会感到“想上厕所”。这称为便意。

便意会随着时间流逝而消失。

### ● 与形成粪便有关的身体部位



### ● 排便的姿势

取前倾姿势，提起脚后跟，使粪便出口即直肠到肛门形成一条直线，易于排出粪便。



## 3 尿液与粪便的形状与量

### 1) 尿液的状态

尿量与排尿次数受环境与疾病的影响。

### ● 正常的尿液与异常的尿液

		正常的尿液	异常的尿液
尿液	量	1天 1000 ~ 1500ml	1天 2000 ~ 3000ml 以上 (多尿) 300 ~ 500ml 以下 (少尿)
	次数	1天 4 ~ 6次	白天 8次以上, 晚上 2次以上 (尿频)
	气味	无味	氨味重
	颜色	淡黄色, 清澈透明	浑浊、深褐色、红色、等等

## 2) 粪便的状态

因为粪便受吃进的食物和疾病等的影响，所以其形状、颜色及排泄次数会因状况而变化。

护理时应预先了解正常的粪便状态。

### ● 正常的粪便与异常的粪便

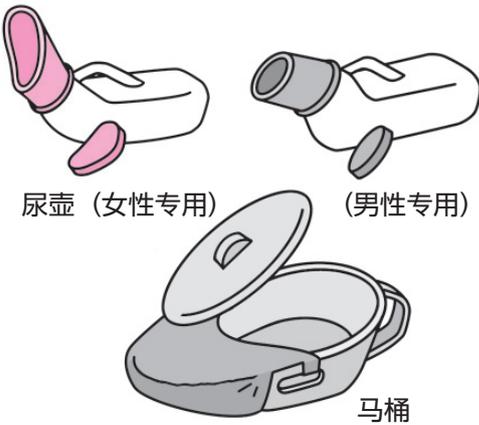
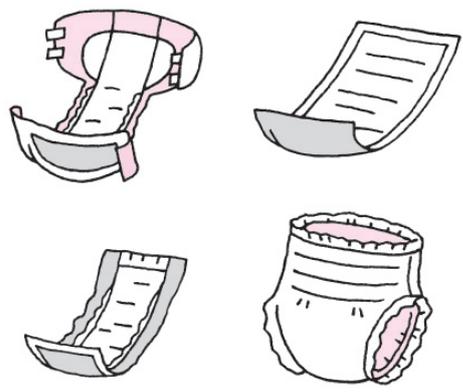
		正常的粪便	异常的粪便
粪便	次数	1天 1 ~ 2次	量少 (便秘)
	颜色	棕黄色	红色、黑色、白色等



## 4 如厕护理的器具

如厕器具丰富多样。应根据用户的状态使用相应的器具。

### ● 各种各样的如厕器具

器具	形状	适用者
移动马桶		能感觉到尿意和便意但无法走到厕所者，以及在半夜如厕等情况下使用。
尿壶和马桶	 <p>尿壶（女性专用）      尿壶（男性专用）</p> <p>马桶</p>	能感觉到尿意和便意但卧床不起者、身体情况不佳者、难以保持坐位者使用。
尿布和尿片		不知道尿液和粪便已排出（尿失禁和大便失禁），以及难以使用厕所和移动马桶等如厕者使用。

## 5 功能下降和障碍对如厕的影响（失禁、便秘和腹泻）

### 1) 尿失禁

尿失禁是指尿液不受自身控制自行排出。

#### ● 尿失禁的种类

	状态
压力性尿失禁	因咳嗽和打喷嚏等导致腹压增加时尿液漏出
急迫性尿失禁	能感觉到尿意，但来不及走到厕所尿液即漏出
溢出性尿失禁	因良性前列腺肥大等导致尿液通道堵塞，每次漏出少量尿液
反射性尿失禁	因脊髓损伤等感觉不到尿意，尿液漏出
功能性尿失禁	来不及做排尿动作尿液即漏出 因痴呆症等不知道厕所的位置，来不及即漏出尿液

### 2) 便秘

便秘是指持续出现排便的次数和量少于平常的状态。

#### ● 便秘的种类

	状态
功能性便秘	身体功能导致的便秘
器质性便秘	因肿瘤和炎症等堵塞了粪便的通道而导致的便秘

#### 护理的关键点

- 养成规律的如厕习惯。
- 保证用户的水分摄入量。
- 在用户的饮食中加入大量膳食纤维。
- 把运动纳入到用户的生活中。
- 如果用户的便秘没有改善，应向医护人员报告。

### 3) 腹泻

腹泻是指排出含有大量水分的柔软粪便。

#### 护理的关键点

- 腹泻会导致水分丢失，因此应避免用户脱水。
- 如果能够经口摄入，应饮用白开水和常温的运动饮料。
- 水样便会刺激皮肤，因此需要通过冲洗等方式对用户的肛门周围进行清洁。

急性腹泻还应考虑传染病因素，所以应当向医护人员报告。



精神压力会影响如厕，因此应观察用户的状态，倾听其诉求。护理员应仔细观察排出的尿液与粪便的状态。

如果感觉用户的身体存在异常，应立即向医护人员报告。此举是在守护用户的健康。

## 6 如厕行动的过程

一般的如厕行为里包含着许多动作。如厕行为与复杂的神经功能和身体动作息息相关。

### ● 如厕行动的过程



如厕时需要接受护理的用户承受着巨大的精神负担。护理时必须确认用户的尊严是否已得到保护。

## 7 如厕护理的实际操作

### ◎ 如厕护理的关键点

- 遵循用户的如厕习惯。
- 顾及用户的羞耻心。
- 顾及臭味。
- 选择适当的如厕方法和器具。
- 护理员应使用一次性手套和围裙以预防感染。

### ● 如厕环境示例



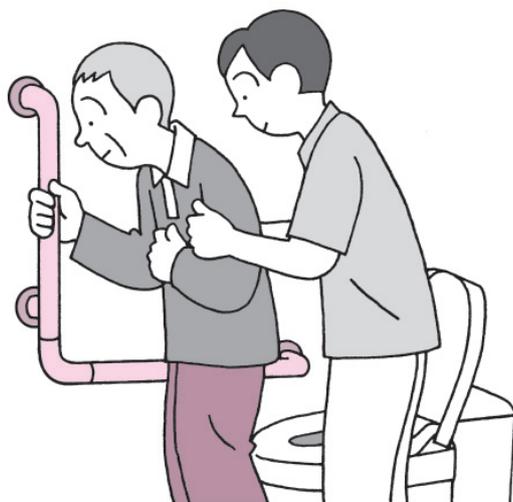
## 1) 在厕所进行护理

在此以患有左半身麻痹的用户为例进行说明。

①引导用户前往厕所。



②请用户用健侧的手抓住扶手。



护理人员站在用户患侧协助其保持稳定。

③护理人员站在用户患侧，脱下裤子和内裤。



④请用户抓着扶手坐到马桶座上。



确认用户是否已坐稳。



⑤护理人员走出厕所并关门。

⑥待用户发出如厕结束的信号后，再进入厕所。

⑦请用户提起内裤和裤子穿好。



以坐位姿势先提起内裤和裤子，能够减轻站着穿裤子的负担。

⑧请用户抓住扶手站起来。



站起时应确认健侧的腿是否在后。



⑨ 如果用户已站稳，请用户自己穿上内裤和裤子。



⑩确认内裤和裤子是否已穿好。

## 2) 插入式接尿器和接便器的护理

- ①准备好必需品。
- ②拉上窗帘，保护隐私。
- ③把床调节到便于护理人员操作的高度。
- ④铺上防水床单。
- ⑤立起用户的膝盖，请用户抬起腰部，脱下裤子和内裤。
- ⑥请用户抬起腰部，插入接便器，使肛门位于接便器的中央，确认接便器放置的状态。



用毛巾盖住腹部，保护隐私。



摇起膝下支架,有助于形成腹压。

- ⑦请用户抬起腰部，清洁脏污的部位，撤掉接便器。



- ⑧观察用户的皮肤。
- ⑨请用户变换成侧卧位，撤掉防水床单。
- ⑩为用户穿上内裤和裤子，整理衣服。
- ⑪把床恢复为原来的高度。
- ⑫向用户确认身体情况。
- ⑬收拾物品。

● 使用尿壶如厕

男性	女性
取侧卧位，在背后放置抱枕等，插入尿壶。	为防止尿液飞溅，使用餐巾纸等确保尿液进入尿壶里。
	

### 3) 换尿布的护理

- ①向用户确认身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。
- ③准备好必需品。
- ④把床调节到便于护理员操作的高度。
- ⑤请用户变换成侧卧位，铺上防水床单。



- ⑥请用户变换为仰卧位并抬起腰部，为其脱下裤子。



- ⑦解开尿布的腰贴。
- ⑧把温水装在微型淋浴瓶中冲洗用户的阴部。如果是女性，应从尿道向着肛门方向清洗、擦拭（预防感染）。皮肤褶皱处也应仔细清洗。



温水的温度应约等于体温。（阴部对温度很敏感）

⑨用干毛巾擦干水分。



⑩请用户变换为侧卧位，卷起脏污的尿布。

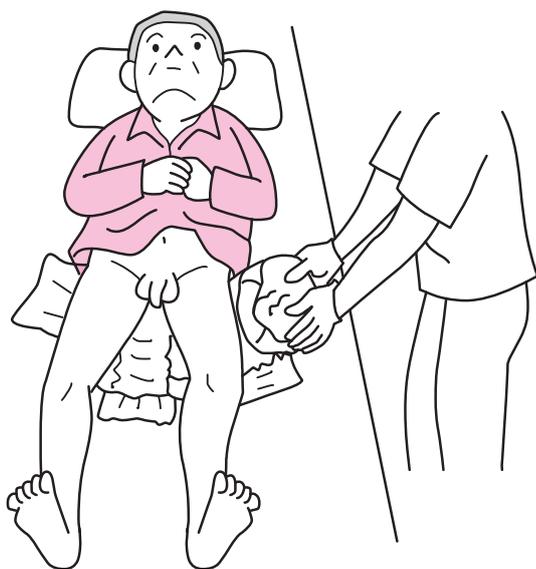


脏污的一面朝内卷起。

⑪把新的尿布放在卷起的尿布下面。

请用户变换为仰卧位，取出脏尿布。

处理完脏尿布后，脱下手套。



• 本教材供学习使用，因此采用了简单易懂的描述方法。

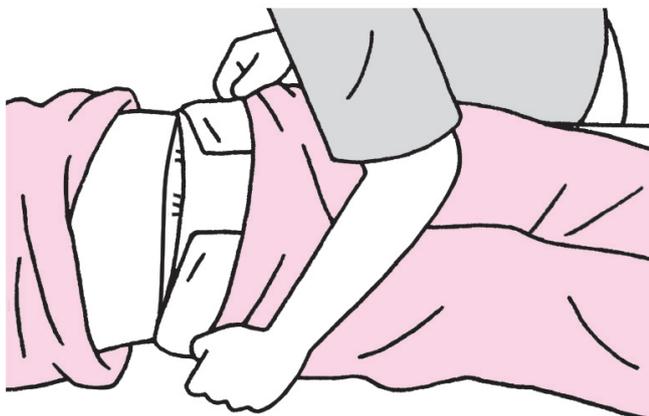
⑫使腹部和大腿部具有能够插入2~3根手指的宽松度，贴上腰贴。



压力过大会导致皮肤发痒。



⑬请用户抬起腰部，为其穿上裤子。  
整理衣服和床单。



衣服和床单的褶皱会带来不适感，并导致褥疮。



⑭使室内通风换气。

⑮确认用户的身体情况。

⑯收拾物品。

## 4

## 整理装束护理

## 1 整理装束的意义

整理装束是指洗脸、梳头、更衣等梳妆打扮的行为。整理装束不仅能够保持身体清洁，还能展现个性，有助于实现精神上的独立。并且，整理装束也是与社会上的其他人保持人际关系的重要行为。



## 2 与整理装束相关的心理与身体结构

整理装束是展现个性的方法之一。护理时必须尊重用户的生活习惯和价值观。帮助用户整理装束，能够激发其生活热情。

### (整理装束的效果)

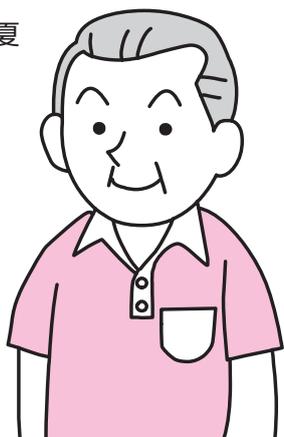
- ①调节体温，保护皮肤。
- ②维持和提高身心功能。
- ③能够生活得安全舒适。
- ④使生活变得张弛有度。
- ⑤能够展现个性。

### ◎ 整理装束的护理注意点

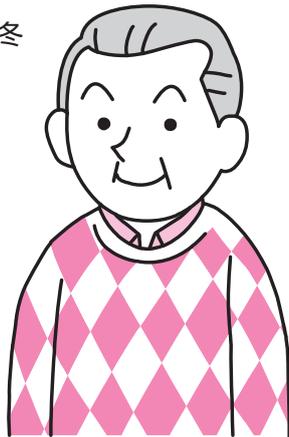
- 尊重用户特有的生活习惯和喜好等。
- 根据季节、当天的活动等提供帮助。
- 符合用户的身心状态。

### ● 与季节相符的服装

夏



冬



### 3 更衣护理的实际操作

#### ◎ 更衣护理的关键点

- 避免裸露肌肤，顾及用户的羞耻心。
- 患有瘫痪时，请用户从健侧开始脱，从患侧开始穿（健脱患穿）。

#### 1) 以坐位更衣的护理

##### ◎ 上衣

在此以患有瘫痪的用户为例进行说明。

- ①向用户确认身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。
- ③调整周围环境。  
调节室温。
- ④准备好要更换的衣服。

请用户按照自己的喜好挑选衣服。



每个人对衣服都有自己的喜好，衣服能够展现个性。如果用户患有视觉障碍，应该请用户触摸衣服材质，向其说明衣服形状。



⑤请用户脱上衣。

- 确认用户是否已坐稳，护理人员应站在用户的患侧。



因为患侧难以发力，  
易倒向患侧。

- 脱衣服时，请用户从健侧开始脱（健脱患穿）。



健侧的可动范围较大，  
从健侧开始脱，  
可以减轻患侧的负担。

- 用户的手臂难以活动，以及手难以够到时，护理人员应提供帮助。

⑥请用户穿上衣。

- 先套上患侧的袖子。



⑦向用户确认着装时的舒适度。

- 确认贴身衣服是否起褶皱。



褶皱和松懈会降低  
着装时的舒适度。



⑧向用户确认身体情况有无变化，有无疼痛。

## ◎ 裤子

在此以患有瘫痪的用户为例进行说明。

步骤①到④与护理用户以坐位更换上衣相同。

⑤请用户脱裤子。

抓住稳定的物体，如果可以的话，请用户站着更换。

脱裤子时，请用户从健侧开始脱（健脱患穿）。



抬腿容易导致失去平衡。



如果站不稳，请用户坐着抬起健侧的腰部，尽量脱下裤子。

根据身体能力提供护理，可以预防用户摔倒。



⑥请用户穿裤子。

- 请用户按照先患侧后健侧的顺序，坐着套上裤腿。请用户把裤子提到能够到达的最高位置。然后请用户站起来穿上裤子。



⑦向用户确认着装时的舒适度。

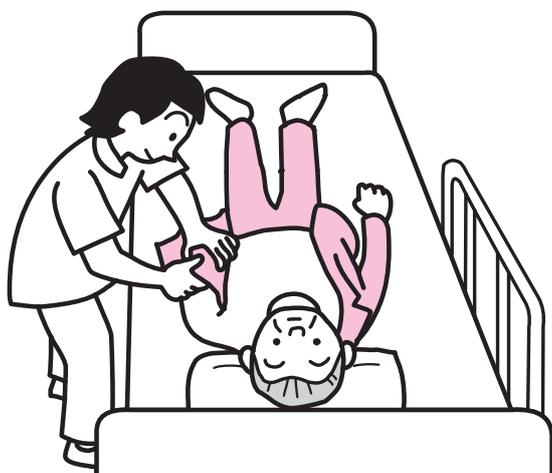
⑧向用户确认身体情况有无变化，有无疼痛。

## 2) 以仰卧位更衣的护理

步骤①到④与护理用户以坐位更换上衣相同。

⑤请用户脱上衣。

- 护理员站在健侧。
- 解开纽扣，请用户从健侧开始脱。脱下的衣服向内卷，然后放到身下。



先脱健侧，可以减少患侧的动作。



- 变换为健侧在下的侧卧位，把放在用户身下的衣服抽出来。



如果患有瘫痪，注意不要  
让麻痹的一侧在下。

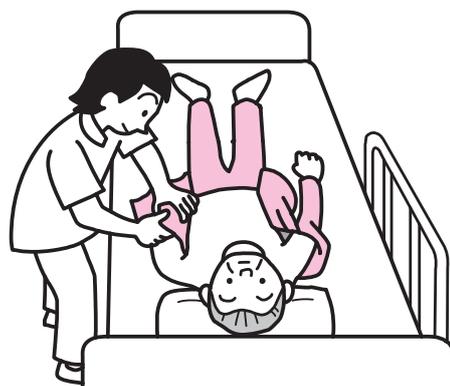


- 最后请用户脱下患侧的袖子。

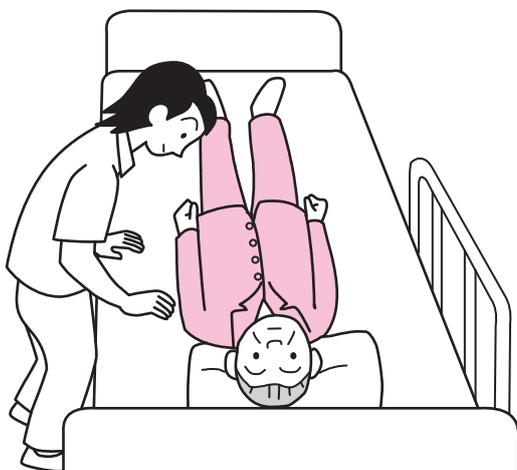


⑥请用户穿上衣。

- 套上患侧的袖子。
- 把衣服塞到身下。
- 请用户变换为仰卧位，抽出衣服。
- 确认衣服的后背和腋下的线条是否处在正确的身体部位上。

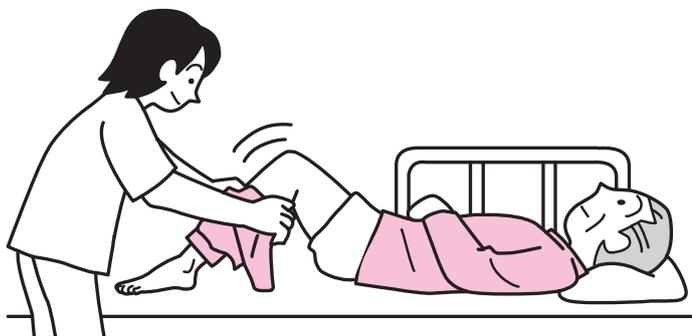


- 套上用户健侧的袖子。



⑦脱裤子。

- 脱裤子时，请用户从健侧开始脱。
- 如果用户能够自己抬起腰部，应使其自己抬起腰部。



⑧穿裤子。

- 请用户从患侧开始穿。
- 如果用户能够自己抬起腰部，应使其自己抬起腰部。

⑨向用户确认着装时的舒适度。

⑩向用户确认身体情况有无变化，有无疼痛。

## 4 洗脸、梳头、剃须、剪指甲、化妆的护理

### ◎ 洗脸护理的关键点

早上起床后洗脸，能够清除皮肤上的污垢，使人提神醒脑。

- 洗脸后请用户对皮肤进行保湿，以防皮肤干燥。
- 对于不能洗脸的用户，应使用温毛巾擦拭面部帮助其洗脸。

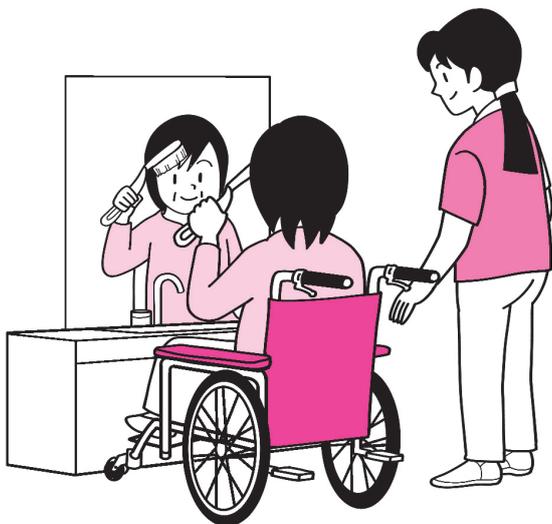


### ◎ 梳头护理的关键点

每个人对发型都有着自己的喜好。

- 确认用户的头发和头皮的状态。
- 根据用户的状态设法选择适当的工具。

梳头皮能够去除污垢，改善血液循环



不用抬起手臂也能使用的梳子。



### ◎ 剃须护理的关键点

每个人对胡须护理都有着自己的喜好。

- 使用电动剃须刀时，剃须刀呈直角接触皮肤。
- 剃须时应展开皮肤褶皱。
- 确保胡须全部剃干净。
- 剃须时应使用乳液等保护皮肤。



### ◎ 剪指甲护理的关键点

指甲如果不护理，就会藏污纳垢，导致不卫生。长指甲会损伤皮肤。指甲受到健康状态的影响。

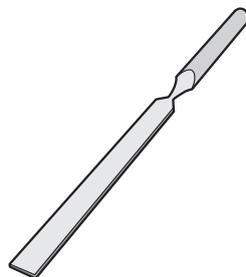
- 在人浴后指甲变软的状态下剪指甲。
- 确认指甲和周围皮肤的状态。
- 如果指甲存在异常，应向医护人员报告。



#### ● 指甲刀



#### ● 指甲锉



## ◎ 化妆护理的关键点

化妆是展现个性的方式之一。

- 采纳用户的喜好与期望。
- 就寝前，请用户卸妆并护肤。如果用户做不到，应由护理员进行。

## 5 口腔护理

---

### 1) 口腔护理的意义

- 清洁口腔内部，预防龋齿、牙龈疾病和口臭。
- 减少口腔内部的细菌，预防吸入性肺炎。
- 促进唾液分泌，防止口腔内部干燥。
- 保持味觉，增进食欲。

## ◎ 刷牙护理的关键点

- 首先请用户漱口。
- 每颗牙逐一细细刷过，避免漏刷。
- 观察口腔内部的状态。
- 患有麻痹的用户，在口腔的患侧常常有食物残留，应多加注意。  
如有出血和牙龈肿胀，应向医护人员报告。

### ● 刷牙护理（从前面）

护理时平视用户，以预防误吸。



### ● 刷牙护理（从后面）

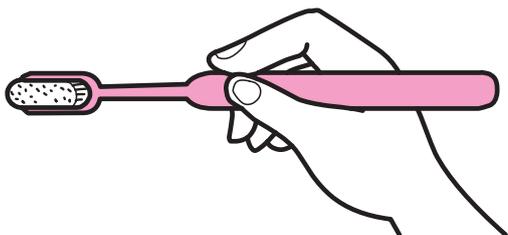
存在误吸的危险，因此不要抬起用户的下巴。



能够固定用户的头部，形成稳定的姿势。

### ● 牙刷的握持方法

像握笔一样握住牙刷。

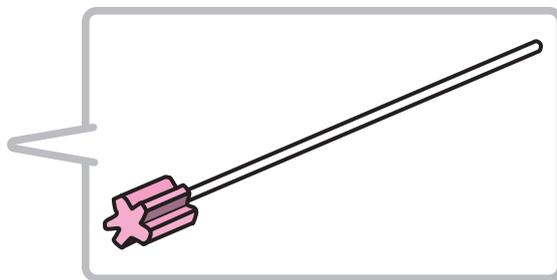


不用蛮力刷牙，可以防止损伤牙龈与牙齿。



### ● 海绵棒的使用示例

无法用牙刷刷牙时，应使用海绵棒等。

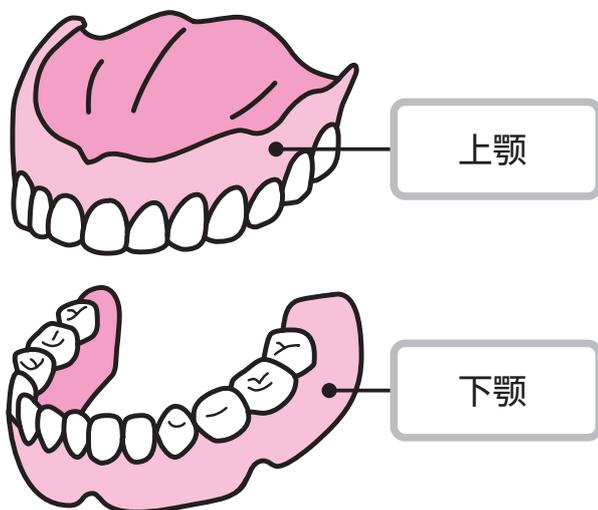


## ◎ 保持义齿清洁与保管义齿

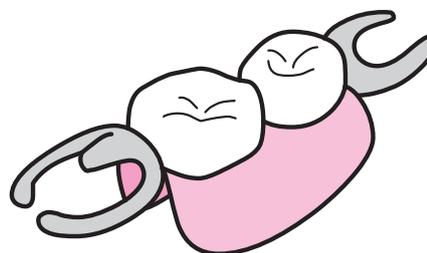
义齿是填补缺失牙的牙齿。包括全口义齿和局部义齿。

- 细菌会快速繁殖，因此每次进餐后都应取下义齿进行清洁。
- 用刷子刷，用流动水冲洗。
- 义齿干燥后会可能会开裂。应当在容器中注入水和义齿清洁剂，妥善保管。
- 取下义齿后，余留的天然牙也需刷洗。

### ● 全口义齿



### ● 局部义齿





## 5

## 入浴和保持清洁护理

**1** 入浴和保持清洁的意义

入浴的意义在于清除污垢,保持身体清洁。能够获得清爽感与满足感,使人放松。具有调节生活节奏等效果。

**2** 与入浴和保持清洁相关的心理与身体结构

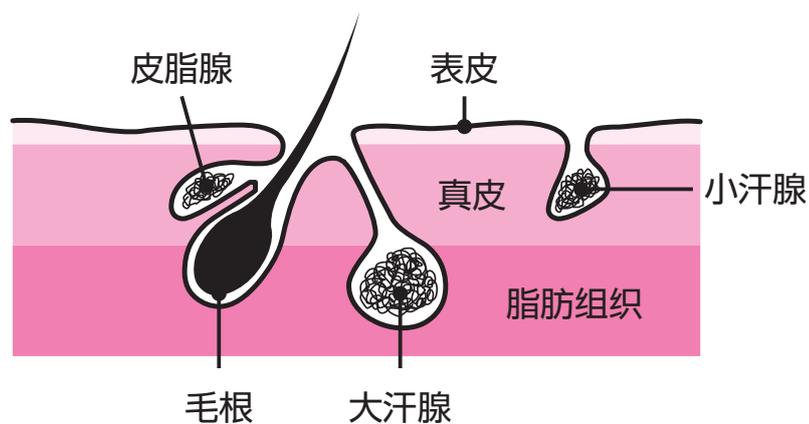
## ◎ 入浴和保持清洁的效果

- 血管扩张, 血液循环加快。
- 促进新陈代谢。
- 缓解关节痛与肌肉痛, 改善骨关节运动。
- 胃肠功能改善, 食欲增加。
- 清洁皮肤, 预防感染。
- 压力缓解, 能够获得清爽感与满足感。

## 1) 皮肤的功能

- 吸收外部冲击，保护体内脏器。
- 防御有害物质的刺激。
- 通过皮脂与汗液为皮肤保湿。
- 通过保温和出汗调节体温。

### ● 皮肤与汗腺的构造



### ◎ 汗腺的种类

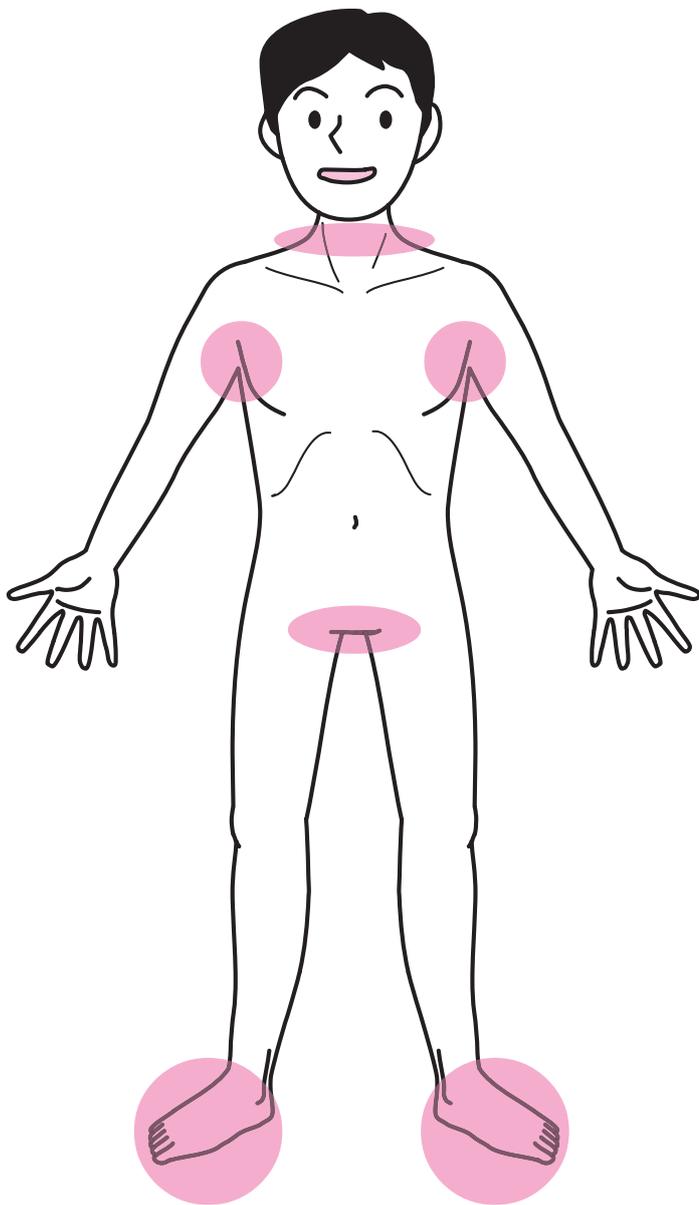
小汗腺：分布于全身，没有气味。

大汗腺：分布于腋窝等部位，散发气味。

## ◎ 皮肤上易脏污的部分

皮肤脏污是由分泌的汗液和皮脂导致的。

## ● 容易脏污的部分



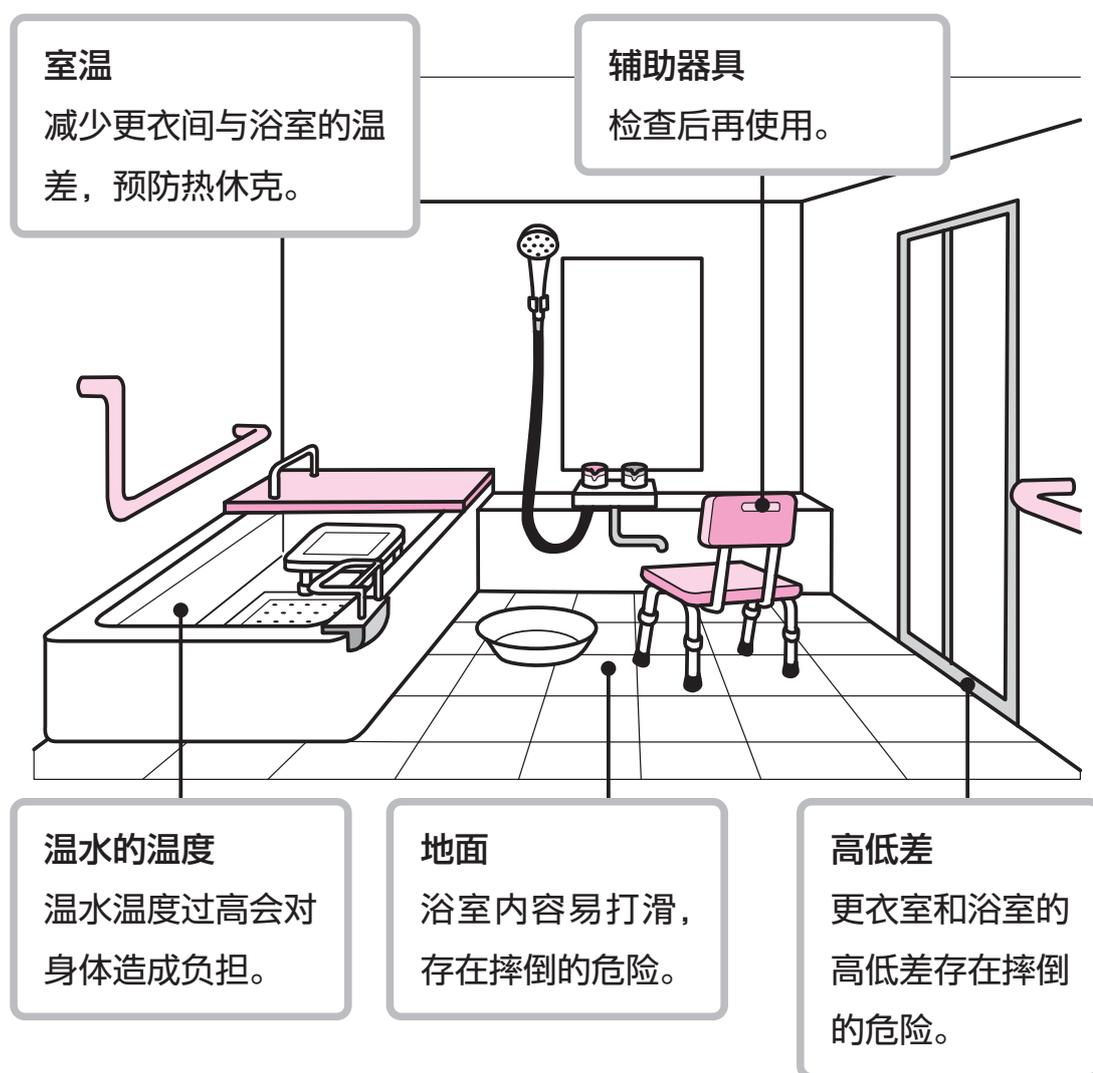
皮肤重叠的部分容易脏污。

### 3 入浴和保持清洁的实际操作

#### ◎ 入浴和保持清洁的注意事项

- 顾及用户的羞耻心。
- 管理用户的身体情况。观察皮肤状态，如有异常，应向医护人员报告。
- 完善环境，预防摔倒与热休克等。

#### ● 完善入浴环境



#### 解说

#### 热休克

巨大的温差导致身体出现不良反应。

## 1) 入浴的护理

### (入浴前)

- ①确认用户的身体情况。
- ②向用户说明接下来要做的事情的目的和内容，征得其同意。
- ③调整周围环境。
  - 调节室温。
- ④准备好要更换的衣服。
  - 请用户按照自己的喜好挑选衣服。
- ⑤请用户完成如厕。
  - 入浴时可能会感觉到尿意。



入浴会降低消化吸收功能，因此应避免在空腹时和进餐后立即入浴。为预防脱水，入浴前请预先补充水分。

### (脱衣)

为确保安全，应坐在椅子上脱衣服。

- 用户患有瘫痪时，请用户从健侧开始脱，从患侧开始穿。



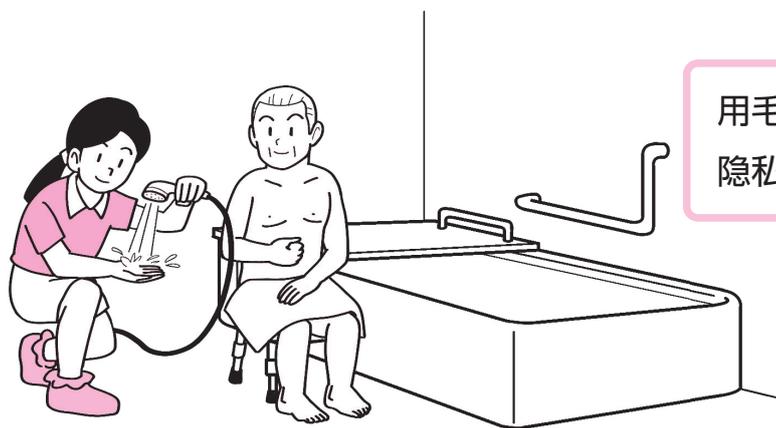
## (入浴时)

①用户移动时应陪伴在旁，以预防摔倒。

- 患有瘫痪时，护理员应站在患侧。

②淋浴。

- 护理员先用自己的手确认温水的温度。
- 也要请用户确认温水的温度。



用毛巾盖住阴部，保护隐私。

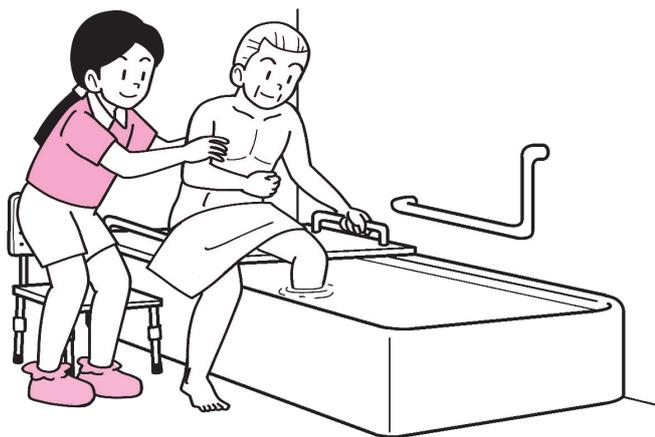


- 淋浴应从用户的指尖开始，慢慢淋向身体的中心。
- 患有瘫痪时，从健侧开始淋浴。

③清洗用户的身体。

- 使皂液充分起泡，清洗时不要用力搓擦皮肤。
- 确认易脏污的部分。

④进入浴缸。



用户患有瘫痪时，请用户从健侧先进入浴缸。



- 确认用户的姿势是否稳定。
- 患侧的身体会浮起，需要支撑住患侧。
- 通过用户的表情等确认其身体情况。

⑤请用户出浴缸。

- 突然从浴缸站起来会引发直立性低血压，需多加注意。

⑥请用户用温水冲洗身体。

### (洗头发)

- 先用淋浴器打湿用户的头发。
- 使洗发水起泡后再使用。
- 用指腹清洗头部。用指甲抓搔会损伤皮肤。



### (入浴后)

- ① 擦干用户的身体。
  - 用干毛巾擦拭，以防体温下降。
  - 搓擦皮肤会损伤皮肤，因此应使用毛巾按压擦干。
  - 皮肤重叠的部分也要记得擦干。
  - 涂抹保湿霜等防止皮肤干燥。
- ② 请用户穿衣服。
- ③ 用电风吹干用户的头发。



暖风吹在护理员手上，以防用户烫伤。

- ④ 建议用户摄入水分，请用户休息。

● 局部浴（手浴和足浴）



手浴

用洗脸盆等盛温水洗手。最后用温水冲洗。



足浴

用塑料桶等盛温水洗脚。最后用温水冲洗。



手浴和足浴后，指甲会变软，便于剪指甲。

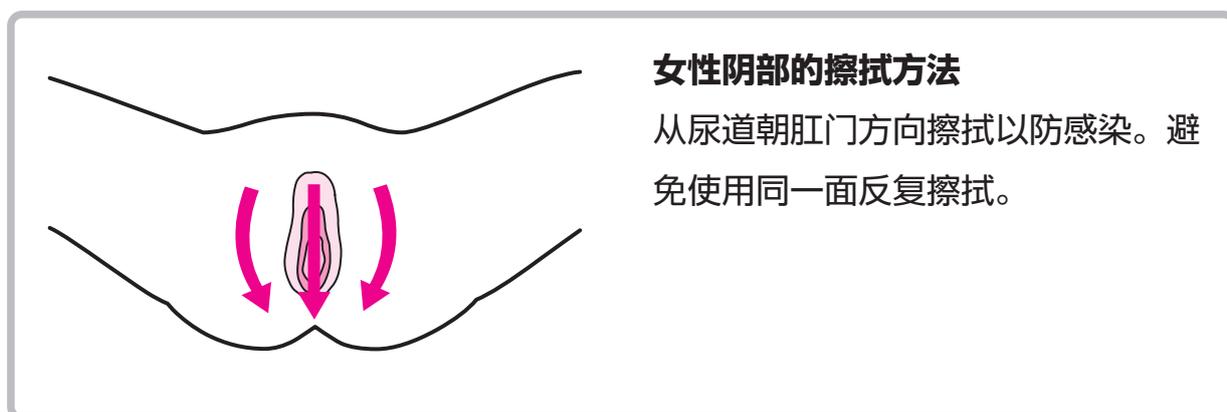
## ◎ 清洁阴部

阴部是容易因排泄物和出汗而脏污的部位。一直处于不干净的状态，会造成异味，以及引发细菌感染。

## ◎ 步骤与注意点

- 保护用户的隐私。
- 准备的温水温度应与体温大致相同。阴部对温度很敏感。
- 使用一次性手套以防感染。
- 清洗后，用干毛巾轻轻按压擦干。

观察皮肤状态，如有发红等情况，应向医护人员报告。



## ◎ 擦浴

擦浴是因某种理由无法入浴和淋浴时，使用温水、皂液和毛巾清洁身体的方法。具有清洁皮肤、促进血液循环、刺激肌肉的效果。

### (擦浴的种类)

全身擦浴：在床上擦拭全身。

局部擦浴：擦拭身体的一部分。难以全身擦浴等情况下进行局部擦浴。

### (擦浴的步骤)

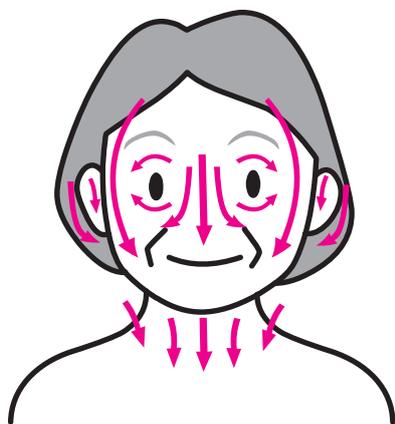
全身擦浴按照①面部、②手臂、③胸部（腹部）、④背部、⑤腿部、⑥阴部的顺序进行。

### (必需品)

浴巾、毛巾、皂液、要更换的衣服等。

- 准备的温水温度，应略高于入浴时的温度。
- 温水很快就会变冷，因此还要预先备好热水。

## ● 擦拭面部的方法

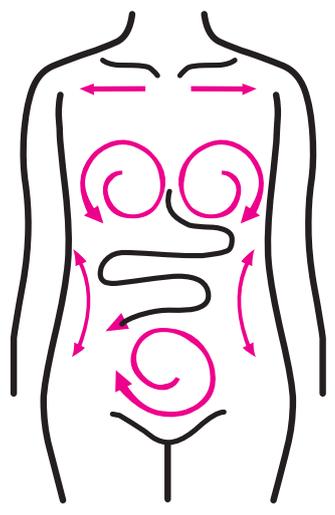


- 从眼周开始擦拭。
- 仔细擦拭耳后、脖子。

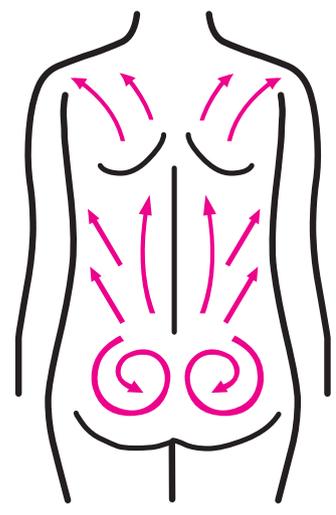


用浴巾盖住未擦拭的部分，避免皮肤裸露。

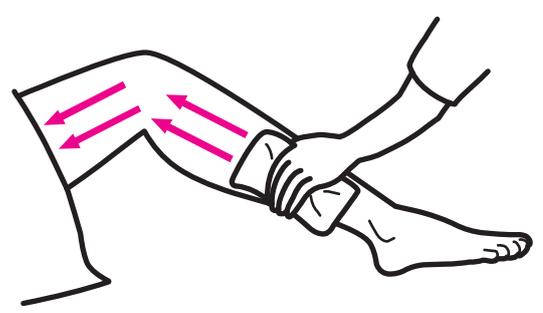
● 胸部和腹部的擦拭方法



● 背部的擦拭方法



- 画圈擦拭女性的乳房。
- 擦拭背部时，应顺着肌肉，用大动作擦拭。
- 使用皂液擦拭后，应充分擦除皂液。皂液残留将导致皮肤发痒。
- 用湿毛巾擦拭后立即用干毛巾擦干水分。残留的水分会夺走身体的热量。



从一个关节开始一口气擦拭到下一个关节。施加一定的压力按压擦拭。

## 6

## 家务护理

## 1 家务的意义

在 IADL (Instrumental Activities of Daily Living : 工具性日常生活活动) 中, 家务是指烹饪、打扫、洗涤、整理衣服、购物等行为。家务是生活的基础。想要继续生活下去, 就离不开 IADL。

家务体现着生活习惯和讲究, 是一项十分具有个性的活动。

## ● IADL 示例



## 2 家务护理的实际操作

### 1) 烹饪

人为了维持生命、过上健康生活，必须吃东西。

- 烹饪使食物变得易食用，可有效吸收营养。
- 烹饪按照制定菜谱、准备食材、烹饪、装盘、摆放饭菜、收拾整理的顺序进行。
- 必须根据用户的身体状态进行烹饪。选择不会加重病情和引发过敏的食材及烹饪方法。



日本新年料理“御节料理”

#### ◎ 提供饮食

饮食习惯和吃的东西因国家和地区而异。每个人的口味和喜好也各不相同。

并且在日本，不同的传统活动和季节会有相应的饮食和食材。

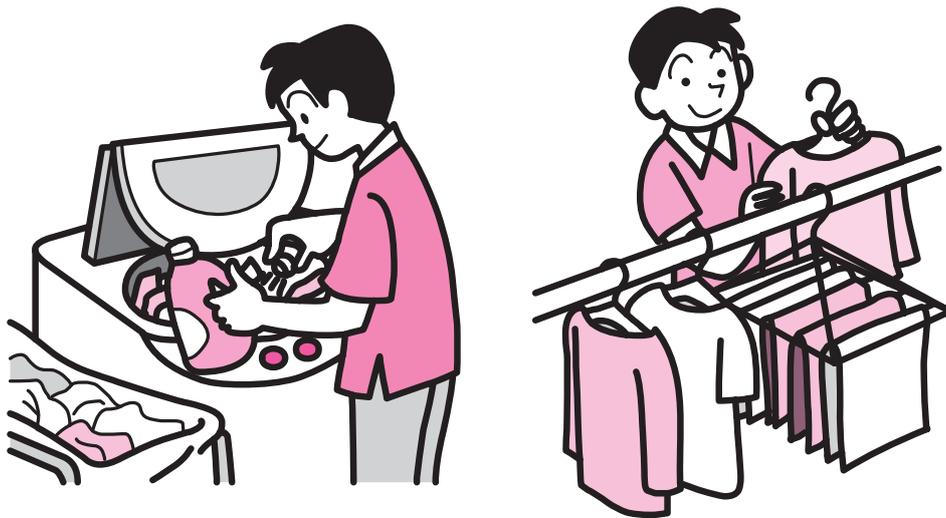
## 2) 打扫

- 打扫是为了能够舒适地生活，通过或扫或擦的方式清除垃圾、灰尘与污垢等，创造出清洁安全的生活环境。
- 用户的大量生活物品都放在生活的地方。即使是乍一看没有用的东西，对于用户来说也可能很重要。务必请用户确认，征得其同意后方可整理和处理。



### 3) 洗涤

- 洗涤是使衣服和寝具保持清洁，有助于保持健康的行为。
- 采用与材质相符的方法进行洗涤。
- 用户患传染病时，沾有其粪便、呕吐物和血液的衣服，应单独洗涤。



### 3 完善居住环境

---

为了过上舒适的生活，必须完善居住环境。使居住环境不仅具有保持清洁和预防事故的功能，还能保护个人隐私，使人能够舒适安心安全地生活。

- 必须根据用户的身心状况完善居住环境。走廊和楼梯选用防滑材料，安装扶手。为浴室和厕所等设计便于使用的环境。
- 必须考虑室温、湿度和通风换气等。
- 根据健康状况运用辅助器具，使生活充满活力。



# 护理的日语

记住这些词语!

移动护理

进餐护理

如厕护理

整理装束护理

入浴和保持清洁护理

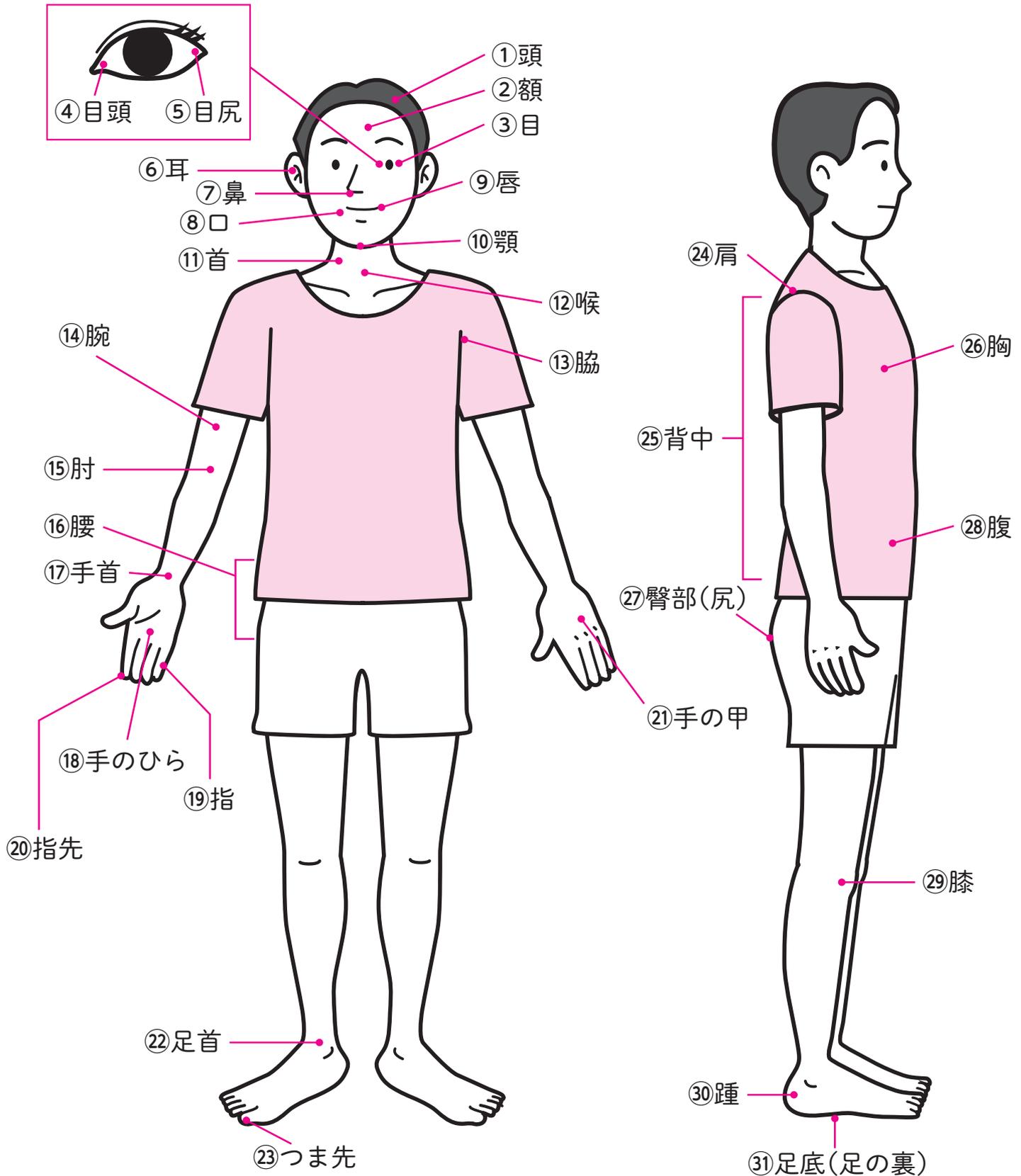
家务护理

阅读理解

解答篇

# 记住这些词语!

身体 体位 疾病和症状



## ● 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 はい ※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	头部
②	額	ひたい	额头

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	眼睛
④	目頭	めがしら	内眼角
⑤	目尻	めじり	外眼角
⑥	耳	みみ	耳朵
⑦	鼻	はな	鼻子
⑧	口	くち	嘴巴
⑨	唇	くちびる	嘴唇
⑩	顎	あご	下巴
⑪	首	くび	脖子
⑫	喉	のど	喉咙
⑬	脇	わき	腋下
⑭	腕	うで	手臂
⑮	肘	ひじ	手肘
⑯	腰	こし	腰部
⑰	手首	てくび	手腕
⑱	手のひら	てのひら	手掌
⑲	指	ゆび	手指
⑳	指先	ゆびさき	指尖
㉑	手の甲	てのこう	手背
㉒	足首	あしくび	脚腕
㉓	つま先	つまさき	脚尖
㉔	肩	かた	肩膀
㉕	背中	せなか	后背
㉖	胸	むね	胸部
㉗	臀部／尻	でんぶ／しり	臀部（屁股）
㉘	腹	はら	腹部
㉙	膝	ひざ	膝盖
㉚	踵	かかと	脚后跟
㉛	足底／足の裏	そくてい／あしのうら	足底（脚底）
㉜	顔色	かおいろ	脸色
㉝	患側	かんそく	患侧
㉞	健側	けんそく	健侧
㉟	健康	けんこう	健康
㊱	体調	たいちょう	身体情况
㊲	バイタルサイン	——	生命体征

①仰臥位／あおむけ



④端座位



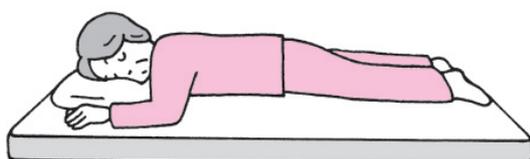
②側臥位／よこむき



⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



## ● 体位

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 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／——	仰臥位
②	側臥位／よこむき	そくがい／——	側臥位
③	腹臥位／うつぶせ	ふくがい／——	俯臥位
④	端座位	たんざい	床边座位
⑤	椅座位	いざい	椅座位
⑥	立位	りつい	立位
⑦	体位	たいい	体位
⑧	体位変換	たいいへんかん	変換体位
⑨	姿勢	しせい	姿勢

⑪嘔吐



⑳発汗



## ● 病気

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 はい ※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	疥疮
②	風邪	かぜ	感冒
③	高血圧症	こうけつあつしょう	高血压
④	食中毒	しょくちゅうどく	食物中毒
⑤	認知症	にんちしょう	痴呆症
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	中暑
⑦	肺炎	はいえん	肺炎
⑧	白内障	はくないしょう	白内障

## ● 症状

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 はい ※各国母国語訳が入ります。
⑨	アレルギー	——	过敏
⑩	痛い	いたい	疼痛
⑪	嘔吐	おうと	呕吐
⑫	片麻痺	かたまひ	偏瘫
⑬	かゆい	——	痒
⑭	傷	きず	伤口
⑮	苦しい	くるしい	难受
⑯	下痢	げり	腹泻
⑰	拘縮	こうしゆく	挛缩
⑱	骨折	こっせつ	骨折
⑲	しびれる	——	麻木
⑳	出血	しゅっけつ	出血
㉑	症状	しょうじょう	症状
㉒	褥瘡	じょくそう	褥疮
㉓	咳	せき	咳嗽
㉔	脱水	だっすい	脱水
㉕	吐き気	はきけ	想吐
㉖	発熱	はつねつ	发热
㉗	発汗	はっかん	出汗
㉘	はれる	——	肿胀
㉙	便秘	べんぴ	便秘
㉚	発作	ほっさ	发病
㉛	むくむ	——	水肿
㉜	めまい	——	眩晕

护理的日语

记住这些词语！

## 词语

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 はい ※各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	移乗
②	移動	いどう	移动
③	移動用リフト	いどうようリフト	移位机
④	起き上がる	おきあがる	坐起
⑤	(ブレーキを) かける	——	拉紧 (制动闸)
⑥	臥床	がしょう	卧床
⑦	車いす	くるまいす	轮椅
⑧	声かけ	こえかけ	打招呼
⑨	支える	ささえる	支撑
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	助行推车 / 老年人手推车
⑪	すべる	——	打滑
⑫	スライディングシート	——	翻身移动垫
⑬	杖	つえ	拐杖
⑭	(杖を) つく	(つえを) つく	拄 (拐杖)
⑮	つかまる	——	抓住
⑯	手すり	てすり	扶手
⑰	握る	にぎる	抓握
⑱	寝返り	ねがえり	翻身
⑲	白杖	はくじょう	盲杖
⑳	ブレーキ	——	制动闸
㉑	歩行器	ほこうき	步行器
㉒	前屈み	まえかがみ	体前屈
㉓	誘導	ゆうどう	引导
㉔	床	ゆか	地面
㉕	離床	りしょう	离床

### ● もんだい 問題のことば

⑳	介護職	かいごしよく	护理员
---	-----	--------	-----

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 (对话和打招呼)



介護職：佐藤さん、体調はどうですか。

佐藤さん：悪くありません。

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。

かいごしやく  
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。

かいごしやく  
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。

かいごしやく  
介護職：きちんと履けましたね。

すずき  
鈴木さん：はい。

かいごしやく  
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 つえ みぎあし ひだりあし  
杖、右足、左足ですよ。
- ② みぎあし つえ ひだりあし  
右足、杖、左足ですよ。
- ③ ひだりあし みぎあし つえ  
左足、右足、杖ですよ。
- ④ つえ ひだりあし みぎあし  
杖、左足、右足ですよ。

## 词语

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温める	あたためる	使温暖
②	エプロン	——	围裙
③	嚥下	えんげ	吞咽
④	きざむ	——	切碎
⑤	誤嚥	ごえん	误吸
⑥	こぼす	——	洒落
⑦	(食器を) 下げる	(しよつきを) さげる	撤下 (餐具)
⑧	冷ます	さます	冷却
⑨	食品	しょくひん	食品
⑩	食欲	しょくよく	食欲
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	补充水分
⑫	咳込む	せきこむ	咳嗽不止
⑬	とろみ (粉)	—— (こ)	糊状 (粉)
⑭	(とろみを) つける	——	处理成 (稠糊状)
⑮	飲み込む	のみこむ	吞下
⑯	一口大	ひとくちだい	一口大小
⑰	むせる	——	呛
⑱	量	りょう	量

● もんだい  
問題のことば

⑲	リーダー	——	领导者
⑳	記録	きろく	记录

## 词语（菜谱）

ばんごう 番号	ことば	よ <small>かた</small> 読み方	かっこく ぼこく ごやく <small>はい</small> ※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	——	油炸食品
②	いためもの	——	煎炒食品
③	おやつ	——	点心
④	粥／お粥	かゆ／おかゆ	粥／稀飯
⑤	カレーライス	——	咖喱飯
⑥	献立	こんだて	菜谱
⑦	献立表	こんだてひょう	菜谱表
⑧	主食	しゅしょく	主食
⑨	汁物	しるもの	汤
⑩	ゼリー	——	果冻
⑪	たまご焼き	たまごやき	玉子烧
⑫	漬物	つけもの	酱菜
⑬	天ぷら	てんぷら	天妇罗
⑭	豆腐	とうふ	豆腐
⑮	丼	どんぶり	盖浇饭
⑯	煮付け	につけ	酱煮
⑰	煮物	にもの	炖菜
⑱	ハンバーグ	——	汉堡肉饼
⑲	副食	ふくしょく	副食品
⑳	プリン	——	布丁
㉑	麦茶	むぎちゃ	麦茶
㉒	メニュー	——	菜单
㉓	焼き魚	やきざかな	烤鱼
㉔	ヨーグルト	——	酸奶

## 問題 (对话和打招呼)

1

かいごしょく  
介護職 : あまり食べていませんね。

さとう  
佐藤さん : 右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

かいごしょく  
介護職 : 右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

さとう  
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。

かいごしょく  
介護職 : わかりました。スプーンを持って来ますね。



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、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。

リーダー：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。

リーダー：そうですか。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。毎日選べたらもっとうれしいですね。

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、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。

## 词语

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	(ズボンを) 上げる	(ズボンを) あげる	提起 (裤子)
②	足元	あしもと	脚下
③	陰部	いんぶ	阴部
④	おむつ	——	尿布
⑤	浣腸	かんちょう	灌肠
⑥	着替える	きがえる	换衣服
⑦	(ズボンを) 下げる	(ズボンを) さげる	脱下 (裤子)
⑧	失禁	しっきん	失禁
⑨	羞恥心	しゅうちしん	羞耻心
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	一次性手套
⑪	尿	にょう	尿液
⑫	尿器	にょうき	尿壶
⑬	尿意	にょうい	尿意
⑭	排泄	はいせつ	如厕
⑮	便	べん	粪便
⑯	便意	べんい	便意
⑰	便座	べんざ	马桶座
⑱	ポータブルトイレ	——	移动马桶

### ● もんだい 問題のことば

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

## 問題 (対話和打招呼)



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 べんざ すわ  
介護職：自分で便座に座れますか。

さとう だいじょうぶ  
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 しゅくいん 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。

## 词语

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	かっくほこくごやくはい ※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	衣服
②	入れ歯	いれば	假牙
③	うがい	——	漱口
④	上着	うわぎ	上衣
⑤	着替え	きがえ	更换的衣服
⑥	義歯	ぎし	义齿
⑦	起床	きしょう	起床
⑧	くし	——	梳子
⑨	更衣	こうい	更衣
⑩	口腔ケア	こうくうケア	口腔护理
⑪	下着	したぎ	内裤
⑫	スカート	——	裙子
⑬	爪きり	つめきり	指甲刀
⑭	(髪を) とかす	(かみを) とかす	梳 (头发)
⑮	ドライヤー	——	电吹风
⑯	ねまき	——	睡衣
⑰	歯医者	はいしゃ	牙医
⑱	歯ブラシ	はブラシ	牙刷
⑲	歯磨き	はみがき	刷牙
⑳	パンツ	——	短裤
㉑	ひげ剃り	ひげそり	剃须
㉒	みじたく	——	整理装束
㉓	(口を) ゆすぐ	(くちを) ゆすぐ	漱 (口)

### ● もんだい 問題のことば

㉔	診察	しんさつ	诊察
㉕	左側	ひだりがわ	左侧
㉖	右側	みぎがわ	右侧
㉗	診る	みる	看病
㉘	夜中	よなか	半夜

## 問題 (对话和打招呼)



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、自分で歯医者を予約します。



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 きが  
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：髪を拭いてもらって、気持ちが悪かったです。

かいごしょく 介護職：髪が少しぬれてますから、ドライヤーで乾かしましょうか。

さとう 佐藤さん：はい、お願いします。

かいごしょく 介護職：終わりました。くしでとかしましょうか。

さとう 佐藤さん：自分でやるので、くしを取ってください。

かいごしょく 介護職：わかりました。

[問題] もんだい 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう 佐藤さんは、自分で髪を拭きます。
- 2 さとう 佐藤さんは、自分で髪を乾かします。
- 3 さとう 佐藤さんは、自分でくしを取ります。
- 4 さとう 佐藤さんは、自分で髪をとかします。



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  
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  
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。

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

# 入浴和保持清洁护理

## 词语

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。 かっこくほこくごやくはい
①	温度	おんど	温度
②	(お湯を) かける	(おゆを) かける	倒 (热水)
③	(汗を) かく	(あせを) かく	流 (汗)
④	シャンプー	——	洗发水
⑤	消毒	しょうどく	消毒
⑥	消毒液	しょうどくえき	消毒液
⑦	清潔保持	せいけつほじ	保持清洁
⑧	清拭	せいしき	擦浴
⑨	洗髪	せんぱつ	洗头发
⑩	洗面	せんめん	洗脸
⑪	洗面器	せんめんき	洗脸盆
⑫	脱衣室	だついしつ	更衣间
⑬	入浴	にゆうよく	入浴
⑭	ぬるい	——	温的
⑮	拭く	ふく	擦拭
⑯	浴室	よくしつ	浴室
⑰	浴槽	よくそう	浴缸
⑱	リンス	——	护发素

### ● もんだい 問題のことば

⑲	確認	かくにん	确认
---	----	------	----

## 問題 (对话和打招呼)



かい ごしよく 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  
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

かい ごしよく  
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。

あとで、看護師に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

すずき  
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かい ごしよく  
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 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 い  
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：きの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、きのう髪を洗いました。
- 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 ゆ おんど すこ  
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 きも  
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 さとう ふろ で  
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 ゆか すべ ある  
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 き  
佐藤さん：わかりました。気をつけます。

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 お湯の温度はぬるいです。  
ゆ おんど
- ② 佐藤さんは、気持ちが悪いです。  
さとう きも わる
- ③ 床は滑りにくいです。  
ゆか すべ
- ④ 佐藤さんは、滑らないように気をつけます。  
さとう すべ き

## IV

**リーダー**：<sup>いま</sup> 今から洗面の<sup>せんめん</sup> 介護を<sup>かいご</sup> します。

**介護職**：<sup>かいごしょく</sup> わかりました。

**リーダー**：<sup>かお</sup> 顔を<sup>ふ</sup> 拭くときは、<sup>あたた</sup> 温かい<sup>つか</sup> タオルを使います。

**介護職**：<sup>かいごしょく</sup> はい。<sup>め</sup> 目の<sup>まわ</sup> 周りはどうやって<sup>ふ</sup> 拭きますか。

**リーダー**：<sup>めがしら</sup> 目頭から<sup>めじり</sup> 目尻に<sup>む</sup> 向かって<sup>ふ</sup> 拭きます。

**介護職**：<sup>かいごしょく</sup> 最初に<sup>さいしょ</sup> 目尻を<sup>めじり</sup> 拭く<sup>ふ</sup> んですね。

**リーダー**：<sup>いいえ</sup> いいえ、<sup>ちが</sup> ちがいます。<sup>さき</sup> 先に<sup>めがしら</sup> 目頭を<sup>ふ</sup> 拭きます。

**介護職**：<sup>かいごしょく</sup> すみません。わかりました。

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

- ① <sup>つめ</sup> 冷たい<sup>ふ</sup> タオルで拭きます。
- ② <sup>め</sup> 目の<sup>した</sup> 下を<sup>ふ</sup> 拭きます。
- ③ <sup>めじり</sup> 目尻から<sup>めがしら</sup> 目頭まで<sup>ふ</sup> 拭きます。
- ④ <sup>めがしら</sup> 目頭から<sup>めじり</sup> 目尻まで<sup>ふ</sup> 拭きます。

V

かいごしょく 　　ゆ　　おんど  
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。もっとあつ　　ゆ  
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。ちょうどいいおんど  
温度になったよ。



もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_のなか　　はい　　えら  
の中に入ることばを選んでください。

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

## 词语

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。 かっこくほこくごやくはい
①	おしぼり	——	湿毛巾
②	カーテン	——	窗帘
③	家事	かじ	家务
④	片付ける	かたづける	收拾
⑤	乾かす	かわかす	使干燥
⑥	乾く	かわく	干燥
⑦	換気	かんき	换气
⑧	シーツ	——	床单
⑨	洗濯物	せんたくもの	要洗的衣物 / 洗好的衣物
⑩	掃除機	そうじき	吸尘器
⑪	たたむ	——	叠
⑫	調理	ちょうり	烹饪
⑬	掃く	はく	扫
⑭	布団	ふとん	被子
⑮	ほうき	——	扫帚
⑯	干す	ほす	晒干
⑰	枕	まくら	枕头
⑱	毛布	もうふ	毯子
⑲	モップ	——	拖把

## 問題 (对话和打招呼)



<sup>さとう</sup>**佐藤さん**：きょうは、いい<sup>てんき</sup>天気でしたね。

<sup>かいごしょく</sup>**介護職**：はい、洗濯物<sup>せんたくもの</sup>をたくさん<sup>ほ</sup>干しました。でも、もう<sup>かわ</sup>乾きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

<sup>さとう</sup>佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

<sup>さとう</sup>**佐藤さん**：ええ、おしぼりは、<sup>ちい</sup>小さくたためばいいですか。

<sup>かいごしょく</sup>**介護職**：はい、そうです。

<sup>もんだい</sup>**[問題]** 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- <sup>さとう</sup>1 佐藤さんは、洗濯物<sup>せんたくもの</sup>を干します。
- <sup>さとう</sup>2 佐藤さんは、おしぼりとタオル<sup>ほ</sup>を干します。
- <sup>さとう</sup>3 佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- <sup>さとう</sup>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、今ちょっと寒いです。

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。

かいごしょく  
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。

かいごしょく  
介護職：そうですか。\_\_\_\_\_。



もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_のなかへはいえら  
の中に入ることを選んでください。

- 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。

# 阅读理解

# 词语

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。 かっこくほこくごやく はい
①	観察	かんさつ	观察
②	行事	ぎょうじ	仪式活动
③	禁止	きんし	禁止
④	計画	けいかく	计划
⑤	掲示	けいじ	布告
⑥	ケース	——	案例
⑦	玄関	げんかん	玄关
⑧	参加者	さんかしゃ	参与者
⑨	事故	じこ	事故
⑩	施設	しせつ	设施
⑪	就寝	しゅうしん	就寝
⑫	出勤	しゅっきん	上班
⑬	巡視	じゅんし	巡视
⑭	使用	しょう	使用
⑮	状況	じょうきょう	状况
⑯	ショートステイ	——	短暂停留
⑰	自立	じりつ	独立
⑱	送迎車	そうげいしゃ	接送车
⑲	退勤	たいきん	下班
⑳	タイヤ	——	轮胎
㉑	建物	たてもの	建筑物

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 はい ※各国母国語訳が入ります。
②②	担当者	たんとうしゃ	负责人
②③	調理員	ちょうりいん	厨师
②④	転倒	てんとう	摔倒
②⑤	ナースコール	——	呼叫器
②⑥	日勤	にっきん	白班
②⑦	濡れる	ぬれる	淋湿
②⑧	吐く	はく	呕吐
②⑨	外す	はずす	取下
③⑩	非常口	ひじょうぐち	紧急出口
③①	非常ベル	ひじょうベル	紧急报警铃
③②	119番	ひやくじゅうきゅうばん	119
③③	服薬	ふくやく	服药
③④	変更	へんこう	变更
③⑤	報告	ほうこく	报告
③⑥	ホール	——	大厅
③⑦	まつり	——	祭典
③⑧	ミーティング	——	会议
③⑨	見守り	みまもり	关注
④⑩	面会	めんかい	会面
④①	申し送り	もうしおくり	转达
④②	夜勤	やきん	夜班
④③	流行	りゅうこう	流行
④④	利用者	りようしゃ	用户

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしていますが、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。

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

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。

- 鈴木さんは、今入院しています。
- 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
- 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
- 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 佐藤さんは、みぎめ ひだりめ み 右目も左目も見えにくいです。
- ② さとう 佐藤さんは、みぎみみ ひだりみみ き 右耳も左耳もよく聞こえます。
- ③ さとう 佐藤さんは、ひだりみみ き 左耳が聞こえにくいです。
- ④ さとう 佐藤さんは、おお こえ はな 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。

り よう しゃ じょう きよう  
**利用者の状況 V**

<p>な まえ  <b>名 前</b></p>	<p>さとう          佐藤さん</p>
<p>か ぞく  <b>家 族</b></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 있습니다。</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 介護をする前に、必ずかなら声かけこえをしましょう。例

え、くるま車いすおを押す前に利用者おに押すことを伝

えましょう。利用者りようしゃの安全あんぜん、安心あんしんをいつも考かんがえ

て介護かいごをしましょう。

もんだい くるま 車いすおを押す前に何なんと言いいますか。正ただしいものを選えらんでください。

① くるま 「車いすおを押しますよ」

② くるま 「車いすのブレーキあぶをかけますよ」

③ 「危あぶないですよ」

④ かいご 「介護かいごをしますよ」

- 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。車いすを押す前に、利用者に
- お つた りようしゃ あんぜん あんしん  
押す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。

- ① りようしゃ くるま の  
利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
- ② くるま つか  
車いすを使うときは、いつもブレーキをかけます。
- ③ くるま つか あと かくにん  
車いすを使った後に、ブレーキとタイヤを確認します。
- ④ かいごしゃ あんぜん あんしん かんが かいご  
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 の介護では、まず、利用者りようしゃがかくできることを確  
 認にんします。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「介護職かいごしょくを呼ぶときは、ボタンおを押してくだ  
 さい」と説明せつめいします。説明せつめいが終おわったら、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かくにんできることを確認する→いっしょにトイレいに行く→安全あんぜんを確  
 認にんする→ボタンせつめいについて説明する→トイレそとの外でに出る
- ② 利用者りようしゃがかくにんできることを確認する→いっしょにトイレいに行く→安全あんぜんを確  
 認にんする→トイレそとの外でに出る→ボタンせつめいについて説明する
- ③ いっしょにトイレいに行く→ボタンせつめいについて説明する→トイレそとの外でに出  
 る→安全あんぜんを確認する→利用者りようしゃがかくにんできることを確認する
- ④ いっしょにトイレいに行く→利用者りようしゃがかくにんできることを確認する→ボタンに  
 ついて説明せつめいする→安全かくにんを確認する→トイレそとの外でに出る

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 しょくじ 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 しょくご こうくう  
てから、**食べてもらいます**。食後に口腔ケアを
- しょくご ぶん すわ やす  
します。食後は30分くらい**座って休んでもらい**
- 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 しょくじ かいご  
立って食事の介護を**します**。
- ② しょくご せつめい  
食後にメニューの説明を**します**。
- ③ しょくご はみが  
食後にうがい、歯磨きなどを**してもらいます**。
- ④ しょくご 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 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 がつ がつ 6月1日から8月31日まで、施設しせつに食品しよくひん  
 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 施設しせつに  
 玄関に、消毒液しょうどくが置いてあります。施設に  
 はい 入るとき、手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、食品しよ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、食品しよくひんを持って入ることができます。
- ④ 手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、<sup>みず</sup>水で<sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>洗います。



② <sup>えき</sup>せっけん液をつけて、<sup>て</sup>手のひら、<sup>て こう</sup>手の甲をよく<sup>あら</sup>洗います。



③ <sup>ゆびさき</sup>指先を<sup>あら</sup>しっかり洗って、きれいにします。



④ <sup>てくび</sup>手首や<sup>ゆび</sup>指と<sup>ゆび</sup>指の間<sup>あいだ</sup>を<sup>あら</sup>洗います。



⑤ <sup>みず</sup>水でよく<sup>あら</sup>洗います。



⑥ <sup>て</sup>手を<sup>かわ</sup>乾かします。



もんだい  
[問題] <sup>て</sup>手の洗い方について、<sup>ただ</sup>正しいものを<sup>えら</sup>選んでください。

① はじめに、<sup>えき</sup>せっけん液で<sup>あら</sup>洗います。

② <sup>えき</sup>せっけん液をつけたら、<sup>て</sup>手を<sup>かわ</sup>乾かします。

③ <sup>ゆびさき</sup>指先をよく<sup>あら</sup>洗って、きれいにします。

④ <sup>えき</sup>せっけん液で<sup>てくび</sup>手首を<sup>あら</sup>洗ったら、<sup>かわ</sup>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 しる 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 しる みそ汁	ハンバーグ スープ	ざかな に つ 魚の煮付け しる 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）。 おかし 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）。 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 とうび 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 かしや 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)	しゅっきん あさ 出勤 朝のミーティング
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)	きゅうけい ぶん 休憩 (60分)
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

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

## 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 にっしん 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 きしょう 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 きしょう かいご りようしゃ 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、<sup>じゅうよっ か もくようび</sup>14日（木曜日）のショートステイの<sup>よてい</sup>予定  
です。

<sup>かい はい りようしゃ ふたり かえ りようしゃ ひとり</sup>2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

<sup>かい はい りようしゃ ふたり かえ りようしゃ ふたり</sup>4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

<sup>かえ りようしゃ じ そうげいしゃ かえ</sup>帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

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

<sup>さとう じ かぞく むか き</sup>佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

<sup>ねが</sup>よろしくお願ひします。

<sup>もんだい</sup>【問題】 <sup>ぶん</sup>文の内容で、<sup>ただ</sup>正しいものを<sup>えら</sup>選んでください。

- <sup>はい りようしゃ さんにな</sup>① あした入る利用者は、3人です。
- <sup>すずき ごご じ そうげいしゃ かえ</sup>② 鈴木さんは、午後3時に送迎車で帰ります。
- <sup>すずき かぞく むか き</sup>③ 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- <sup>さとう ごご じ かえ</sup>④ 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 <sup>あさ きぶん わる い</sup> 朝、気分が悪いと言っていました。

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

<sup>は け おうと</sup> 吐き気や嘔吐はありません。

02:45 <sup>すずき</sup> ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ

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

03:10 <sup>おうと と</sup> 嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いま  
 した。

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

<sup>もんだい</sup> バイタルサインは問題がありませんでした。

**[問題]** <sup>もんだい</sup> 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

# 解 答 篇

## 〔对话和打招呼〕

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

## 〔阅读理解〕

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

〔对话和打招呼〕

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	

〔阅读理解〕

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	

护理的日语学习支持等计划

- ✓我想学日语
- ✓我想学习日本的护理
- ✓我想通过日语考试
- ✓我想通过护理专员国家考试

介護をまなべる  
にほんごをまなぼう  
日本の介護を学び、現場で働く外国人、  
そして日本の介護を伝える人のためのWebサイト～



可以免费学习日语和日本护理的网站

**POINT 1** 支持多设备

通过互联网即可轻松访问

**POINT 2** 多语言数字化教材

(12国语言)

根据目的学习日本的护理

**POINT 3** 翻译和日语音频功能

可通过日语音频确认专业术语的发音

**POINT 4** 备战各项考试 (练习和测试)

日语能力考试 (N3/N2) / 护理技能评价考试  
护理日语评价考试/护理专员国家考试

**POINT 5** 支持自主学习

设定目标/确认学习状况/季节花卉种植游戏

**FREE**

【厚生劳动省辅助计划】公益社団法人日本护理专员协会 运营的完全免费的网站

还可以学习护理  
Nihongo o Manabou



【咨询】公益社団法人日本护理专员协会 国际护理人才支持小组 Intel-support@jacccw.or.jp

《护理特定技能评价考试学习教材～～护理技能与护理的日语》  
(2024 年度 护理的日语学习支持等计划)  
2025 年 3 月发行  
公益社団法人 日本护理专员协会