

0001

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：基礎

生活支援における「自立支援」の考え方として、最も適切なものはどれか。

- ア．利用者ができることや希望を把握し、必要な部分を支援して本人の生活行為を保つ。
- イ．安全のため、できる行為も介護職がすべて代行する。
- ウ．介護職のやりやすい手順に生活を統一する。
- エ．自立支援とは、援助を一切行わないことである。

答え・解説

正答：ア

ア：自立支援では、利用者の残存能力や意思を生かし、必要なところに限定して援助する。

イ：過剰な代行は本人の活動機会を奪い、生活機能の低下につながる可能性がある。

ウ：介護職側の効率より、本人の生活歴や希望を踏まえた個別的支援が優先される。

エ：必要な援助まで行わないことは自立支援ではない。本人ができる部分を生かしつつ必要な支援を行う。

総合解説：生活支援技術は、すべてを代行する技術ではなく、本人の尊厳・自律を尊重して潜在能力を引き出し、日常生活への参加を支える技術である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0002

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：標準

利用者Aさんは毎朝、自分で服を選ぶことを楽しみにしている。更衣に時間がかかるため職員が服を決めようとしている。最も適切な対応はどれか。

- ア．時間がかかるため毎日同じ服を職員が用意する。
- イ．Aさんが選びやすいよう候補を準備し、本人に服を選んでもらう。
- ウ．家族に服を決めてもらい、本人には尋ねない。
- エ．迷わないよう衣類をすべて本人から見えない場所に置く。

答え・解説

正答：イ

ア：本人の楽しみや自己決定の機会を奪う支援になりやすい。

イ：本人の選択という生活上の役割を保ち、必要な環境調整だけを行うことが利用者主体の支援になる。

ウ：本人が意思を表せる場合は本人の意向を中心に確認する。

エ：環境調整は本人の選択を支える方向で行うべきであり、選択機会をなくすのは適切でない。

総合解説：生活支援では、時間短縮を理由に本人の選択を奪わず、選択肢の整理や準備によって自己決定を支えることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0003

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：標準

料理が好きだった利用者Bさんは、包丁操作が難しくなったが、野菜を洗うことはできる。自立支援として最も適切な対応はどれか。

- ア．危険があるため調理に関わることを全面的に禁止する。
- イ．Bさんの希望に関係なく職員がすべて調理する。
- ウ．安全を確認し、野菜を洗うなどBさんができる工程を担当してもらう。
- エ．包丁を使うよう強く勧め、見守りは行わない。

答え・解説

正答：ウ

ア：できる工程まで禁止するのは過剰な制限である。

イ：本人の役割や参加の機会を失わせる可能性がある。

ウ：できる工程を生活行為の中に残すことで、役割や達成感を保ちやすい。

エ：本人の能力を超える作業を無理に求めるのは安全面で不適切である。

総合解説：家事は単なる作業ではなく生活歴や役割と結びついている。できる部分への参加を支えることが生活の継続性と自立につながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0004

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：基礎

利用者Cさんは手すりを使えば一人で立ち上がれるが、時々ふらつく。介護職の支援として最も適切なものはどれか。

- ア．自立しているので職員はその場を離れる。
- イ．転倒予防のため一日中ベッドで過ごしてもらう。
- ウ．必ず抱えて立たせる。
- エ．環境を整え、すぐ支えられる位置で見守りながらCさん自身の動作を促す。

答え・解説

正答：エ

ア：ふらつきがあるため安全確保の見守りが必要である。

イ：過度な活動制限は生活機能やQOLの低下につながる。

ウ：本人が行える動作まで代行すると能力を生かせない。

エ：見守りは、本人の能力を生かしながら安全を確保するための重要な支援方法である。

総合解説：自立支援では「介助するか、しないか」の二択ではなく、環境調整・声かけ・見守り・部分介助など援助量を調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0005

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：標準

利用者Dさんは長年、朝食前に新聞を読む習慣があった。施設入所後の生活支援として最も適切なものはどれか。

- ア．Dさんの希望を確認し、可能な範囲で朝食前に新聞を読める生活の流れを整える。
- イ．新聞を読む習慣は介護に不要として記録しない。
- ウ．本人に確認せず家族の希望だけで日課を決める。
- エ．施設の日課を優先し、個人の習慣はすべて中止する。

答え・解説

正答：ア

ア：生活歴や習慣はその人らしい生活を構成する重要な情報である。

イ：生活歴は個別支援を考えるための重要な情報である。

ウ：本人の意思を可能な限り確認することが基本である。

エ：本人の生活の継続性や自己決定を軽視している。

総合解説：生活支援では、施設の一律の日課に合わせるだけでなく、本人が大切にしてきた習慣を把握し、可能な範囲で継続できるよう調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0006

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：応用

転倒歴のある利用者Eさんが「自分でトイレまで歩きたい」と希望している。最も適切な支援方針はどれか。

- ア．本人の希望が最優先なので評価せず一人で歩いてもらう。
- イ．歩行能力、環境、時間帯などのリスクを評価し、福祉用具や見守りを組み合わせて実現方法を検討する。
- ウ．歩行の希望を家族にだけ確認し、本人には尋ねない。
- エ．転倒歴があるので今後の歩行を全面禁止する。

答え・解説

正答：イ

ア：本人の意思尊重と安全評価は両立させる必要がある。

イ：本人の希望を尊重しつつ、転倒リスクを具体的に評価し低減策を講じる必要がある。

ウ：本人の希望は本人から確認することが基本である。

エ：リスクを理由に一律に活動を制限すると自立や生活機能を損なう可能性がある。

総合解説：安全確保を理由に一律に行動を禁止するのではなく、本人の生活目標とリスクの双方を評価して、実現可能な支援方法をチームで検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0007

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：標準

利用者Fさんは以前は一人で整容できたが、最近は途中で疲れて手が止まるが増えた。最も適切な対応はどれか。

- ア．今後は整容をすべて職員が行う。
- イ．疲れるのは年齢のためと決めつけ、記録しない。
- ウ．疲労の原因やできる範囲を再評価し、休憩や道具の工夫、部分介助を検討する。
- エ．以前できていたので最後まで一人で行うよう求める。

答え・解説

正答：ウ

ア：残っている能力や本人の希望を評価せず全面介助にするのは過剰介助になり得る。

イ：新たな疲労は健康状態の変化も考えられるため観察・共有が必要である。

ウ：生活機能は変化するため、できなくなったことだけでなく原因と残存能力を再評価する必要がある。

エ：状態変化を無視して無理をさせるのは安全・自立の両面で不適切である。

総合解説：自立支援は固定した介助量を続けることではない。本人の状態変化に応じて環境や方法、援助量を見直す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0008

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：基礎

利用者Gさんは洗面台の棚が高く、歯ブラシを取れないため毎回職員を呼んでいる。自立支援として最も適切な対応はどれか。

- ア．歯みがきを中止する。
- イ．今までどおり毎回職員が歯ブラシを取る。
- ウ．届かない棚に置いたまま、もっと頑張るよう励ます。
- エ．本人が届く位置に歯ブラシを置くなど環境を調整し、自分で準備できるようにする。

答え・解説

正答：エ

ア：環境調整で解決できる可能性があるのに必要な生活行為を中止するのは適切でない。

イ：必要以上の代行になり、自分で行える機会を生かせない。

ウ：環境上の障壁を放置したまま本人だけに努力を求めるのは不適切である。

エ：物の配置を変えるだけで本人が行える場合、環境調整は自立を促す有効な支援になる。

総合解説：生活行為の困難さは身体機能だけでなく環境との関係で生じる。直接介助を増やす前に、配置や道具の工夫で活動できないか検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0009

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：標準

家族が「危ないから」と利用者Hさんの食事、更衣、整容をすべて代わりに行っている。Hさんは一部を自分でできる。介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- ア．家族の不安を聞き、Hさんが安全にできる部分と必要な支援方法を一緒に確認する。
- イ．Hさんには家族に逆らうよう勧める。
- ウ．家族の介助はすべて間違いだと注意する。
- エ．家族の希望どおり全面介助を続ける。

答え・解説

正答：ア

ア：家族の不安を否定せず、本人の能力と安全な支援方法を具体的に共有することが重要である。

イ：家族との対立を促すのではなく、本人を中心に支援方法を調整する。

ウ：家族の不安や介護負担を理解せず否定すると協働関係を損ねる。

エ：本人の能力や意思を評価せず過介助を固定することになる。

総合解説：自立支援を家族と共有する際は「手を出さないで」と責めるのではなく、本人ができることを保つ意味と安全な見守り・部分介助を説明する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0010

生活支援の基本・環境 > 生活支援と自立支援 | 難易度：応用

利用者Iさんは「また自分で庭に出て花を見たい」と話している。生活支援の目標設定として最も適切なものはどれか。

- ア．本人の希望より職員が決めた標準目標を優先する。
- イ．Iさんの希望を目標に据え、移動能力や玄関の段差、必要な用具を評価して具体的な支援を組み立てる。
- ウ．歩行訓練の回数だけを目標にし、庭に出たい希望は扱わない。
- エ．段差があるため希望は実現不可能とすぐ判断する。

答え・解説

正答：イ

ア：本人主体の生活目標を中心に支援を組み立てることが重要である。

イ：本人が望む生活行為を起点に、身体機能・活動・環境を評価して支援方法を具体化する。

ウ：訓練は生活目標を実現する手段として位置づけることが望ましい。

エ：環境調整や福祉用具など複数の方法を検討する余地がある。

総合解説：生活支援では訓練自体を目的にせず、「どのような生活を送りたいか」という本人の目標に結びつけて介護技術や環境調整を選ぶ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0011

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：基礎

生活支援における「住まい」の捉え方として、最も適切なものはどれか。

- ア．住環境は身体機能とは無関係である。
- イ．介護職が作業しやすければ本人の好みは考慮しなくてよい。
- ウ．安全性だけでなく、安心、プライバシー、生活習慣、役割などを支える生活の基盤である。
- エ．転倒防止のため私物はすべて撤去する。

答え・解説

正答：ウ

ア：段差、手すり、家具配置など環境は活動のしやすさや安全に大きく影響する。

イ：住環境は本人の生活の場であり、介護側の効率だけで決めるものではない。

ウ：住まいは単なる建物ではなく、その人の生活、安心、プライバシー、社会とのつながりを支える場である。

エ：危険物の調整は必要だが、私物は生活歴や安心感にも関わるため一律撤去は適切でない。

総合解説：居住環境の整備では、事故防止だけを目的にせず、本人らしい生活や自立を支える視点を合わせて持つ必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0012

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：標準

夜間にトイレへ行く利用者Jさんが、床の電気コードにつまずきそうになった。最も適切な環境整備はどれか。

- ア．コードの位置は変えず、毎回「気をつけて」と声をかける。
- イ．夜間はトイレに行かないよう水分を控えてもらう。
- ウ．転倒予防のため部屋を常時真っ暗にする。
- エ．移動動線からコードを除き、足元を確認できる照明も整える。

答え・解説

正答：エ

ア：環境上の明らかな危険を放置したまま本人の注意だけに依存するのは不十分である。

イ：排泄の必要を制限する方法は健康や尊厳の観点から不適切である。

ウ：暗さはむしろ足元の確認を困難にする。

エ：転倒予防では、本人が頻繁に通る経路の障害物を除去し、視認性を確保することが基本である。

総合解説：転倒リスクは本人の身体機能だけでなく住環境にも左右される。生活動線を実際に確認し、障害物・照明・床面などを調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0013

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：標準

利用者Kさんは右手でベッド柵を持てば起き上がれる。ベッド周囲の整備として最も適切なものはどれか。

- ア．Kさんの起き上がり動作と生活動線を確認し、使いやすい位置に必要な支持物や履物を配置する。
- イ．職員が介助しやすい側だけを基準に配置する。
- ウ．ベッド周囲に私物を積み上げ、手の届く物を増やす。
- エ．起き上がりを防ぐため履物を遠くに置く。

答え・解説

正答：ア

ア：本人の動作方法に合わせて環境を整えると、能力を生かした安全な起き上がりにつながる。

イ：本人の能力や動作のしやすさも重要な判断要素である。

ウ：物が多すぎると動線を妨げ、転倒や落下の危険を高める。

エ：本人の移動を妨げる環境設定は自立支援に反する。

総合解説：ベッド位置や支持物、履物、ナースコール等は一律ではなく、本人の身体状況と実際の動作を基に配置する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0014

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：基礎

利用者Lさんが「夜は廊下の音が気になって眠れない」と訴えている。最も適切な対応はどれか。

- ア．睡眠は年齢の問題なので環境は変えない。
- イ．本人の希望を確認し、夜間の音や照明、室温など眠りを妨げる環境要因を調整する。
- ウ．昼間も一日中ベッドで休むよう勧める。
- エ．本人の訴えを確認せず睡眠薬を増やす。

答え・解説

正答：イ

ア：環境要因による睡眠妨害が示されているため調整を検討すべきである。

イ：睡眠支援では、本人の訴えを基に騒音・照明・温熱環境などを評価して整える。

ウ：過度な日中臥床は生活リズムを崩す可能性がある。

エ：薬剤調整は医師等の判断が必要であり、まず環境や生活状況を評価する。

総合解説：居住環境は休息や睡眠にも影響する。生活習慣と安全を考慮しつつ、本人が安眠しやすい環境を個別に調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0015

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：標準

居室の温度調整について、最も適切な考え方はどれか。

- ア．季節に関係なく一年中同じ室温に固定する。
- イ．本人が寒いと言っても職員が暑くなければ変更しない。
- ウ．室温の数値だけで判断せず、本人の体調、衣服、活動量、暑さ寒さの訴えを確認して調整する。
- エ．室温は生活支援の対象ではない。

答え・解説

正答：ウ

ア：外気や衣服、体調が変わるため固定設定が常に適切とは限らない。

イ：介護職の感覚だけでなく本人の訴えと状態を重視する。

ウ：同じ室温でも感じ方や身体への影響は人により異なるため、本人の状態を合わせて評価する。

エ：住環境の温熱条件は健康、快適性、睡眠などに影響する生活支援の要素である。

総合解説：高齢者や疾患のある人では温度感覚や体温調節能力が変化することがある。温度・湿度などの環境情報と本人の状態を総合して調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0016

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：応用

多床室で利用者Mさんの更衣を介助する。最も適切な環境整備はどれか。

- ア．他利用者に見えないようMさんを廊下で更衣させる。
- イ．本人の希望に関係なく介護職を多数集める。
- ウ．短時間なのでカーテンを閉めずに更衣する。
- エ．カーテンやスクリーンを用い、必要な範囲だけ露出するように配慮する。

答え・解説

正答：エ

ア：廊下はさらにプライバシーを確保しにくく適切でない。

イ：必要以上の人数で介助するとプライバシーを損なう。

ウ：時間の長短にかかわらず身体の露出にはプライバシー配慮が必要である。

エ：共有空間であっても、更衣など私的な行為では視線を遮り身体の露出を最小限にする。

総合解説：居住環境の整備には物理的安全だけでなくプライバシーと尊厳の確保も含まれる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0017

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：標準

利用者Nさんの居室で、非常口へ向かう通路に段ボールが置かれている。最も適切な対応はどれか。

- ア．避難や日常移動を妨げない場所へ移し、通路を確保する。
- イ．段ボールが軽いので通路に置いたままでよい。
- ウ．通路を確保する代わりに非常口を施錠する。
- エ．非常時だけ片づければよいのでそのままにする。

答え・解説

正答：ア

ア：非常時に安全に移動できるよう、避難経路や日常動線は物で塞がないことが基本である。

イ：軽くてもつまずきや避難の妨げになる。

ウ：避難経路の確保という目的に反する。

エ：災害時は片づける時間がない可能性があり、日頃から経路を確保する必要がある。

総合解説：居住環境では平時の生活だけでなく災害・緊急時の移動も考慮する。本人の必要物品は別の安全な場所に整理する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0018

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：基礎

介護保険の住宅改修における手すりの取付けの目的として、最も適切なものはどれか。

- ア．介護職が荷物を掛けることが主目的である。
- イ．転倒予防や移動・移乗動作を支えることである。
- ウ．利用者の歩行を禁止することが主目的である。
- エ．室内を装飾することが主目的である。

答え・解説

正答：イ

ア：手すりは本人の支持物として機能するもので、荷物掛けを目的としない。

イ：厚生労働省の取扱いでは、廊下、便所、浴室、玄関等の手すりは転倒予防や移動・移乗を支える目的が想定されている。

ウ：手すりは移動を支援するために用いられる。

エ：住宅改修としての手すりは生活動作の安全・自立支援を目的とする。

総合解説：手すりは単に壁を飾る設備ではなく、本人の動作能力と生活動線に合わせて安全と自立を支えるために設置する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0019

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：標準

玄関の小さな段差が利用者Oさんの歩行を妨げている。支援として最も適切な考え方はどれか。

- ア．段差がある場所への移動を全面禁止する。
- イ．身体状況を確認せず最も急なスロープを設置する。
- ウ．Oさんの移動方法を評価し、段差解消や適切なスロープ等を含めた環境調整を検討する。
- エ．段差に慣れるまで何度もまたいでもらう。

答え・解説

正答：ウ

ア：環境調整で生活範囲を維持できる可能性を検討すべきである。

イ：スロープは勾配や使用する移動手段との適合を検討する必要がある。

ウ：段差は移動の障壁となるため、身体状況と住環境に応じて解消方法を検討する。

エ：転倒リスクがある環境を放置して本人の努力だけに頼るのは適切でない。

総合解説：介護保険の住宅改修でも段差の解消は対象の一つである。用具を置けばよいと一律に決めず、安全な勾配や設置条件を含め専門職と検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0020

生活支援の基本・環境 > 居住環境・住まい | 難易度：応用

認知症のある利用者Pさんが自室とトイレの場所を混同しやすい。最も適切な環境調整はどれか。

- ア．本人の反応を確認せず複雑な長文表示を多数貼る。
- イ．混乱を防ぐため部屋の物をすべて同じ色にする。
- ウ．迷うたびに叱って場所を覚えてもらう。
- エ．Pさんが理解しやすい表示や目印を本人の反応を見ながら用い、動線を分かりやすくする。

答え・解説

正答：エ

ア：表示が多すぎたり難しすぎたりすると理解しにくい。

イ：手がかりが減り、かえって場所を区別しにくくなる可能性がある。

ウ：叱責は不安を高め、環境調整にはならない。

エ：本人が認識しやすい手がかりを使い、環境から行動を支えることができる。

総合解説：認知機能への配慮も一律の表示ではなく、本人の生活歴や認識しやすい文字・絵・色等を試し、実際に役立つか評価して調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0021

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：基礎

利用者Qさんは片手でタオルをたたむことができる。洗濯物の片づけ支援として最も適切なのはどれか。

- ア．Qさんのペースでタオルをたたんでもらい、難しい部分のみ介助する。
- イ．速くたたむよう急かす。
- ウ．効率が悪いので職員がすべてたたむ。
- エ．片手しか使えないため家事はすべて禁止する。

答え・解説

正答：ア

ア：家事の一部に参加できる場合、その能力と役割を生かす支援が自立につながる。

イ：本人のペースを尊重し、安全に行えることが重要である。

ウ：効率だけを優先すると本人の活動機会を奪う。

エ：片手でできる行為があるため一律禁止は過剰である。

総合解説：家事には生活の維持だけでなく役割、達成感、生活習慣の意味がある。できる工程を尊重し、必要な介助を限定する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0022

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：標準

生の鶏肉を切ったまな板で、そのまま食べるサラダ用の野菜を切ろうとしている。最も適切な対応はどれか。

- ア．鶏肉が新鮮なら洗浄せず同じ器具を使ってよい。
- イ．まな板や包丁を十分に洗浄・必要な処理をしてから使うか、用途別の器具を使用する。
- ウ．野菜を先に水で濡らせば同じまな板をそのまま使ってよい。
- エ．肉を切った面を布巾で軽く拭くだけでよい。

答え・解説

正答：イ

ア：新鮮さにかかわらず生肉からの交差汚染対策が必要である。

イ：生肉の汁を生食する食品に付着させないことは交差汚染の予防になる。

ウ：まな板に付着した微生物による交差汚染を防げない。

エ：拭くだけでは十分な衛生管理にならない。

総合解説：家庭での食中毒予防では、手洗いとともに、生肉・魚に触れた器具を洗わずに調理済み食品や生食食品へ使わないことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0023

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：標準

家庭での食中毒予防に関する厚生労働省の目安として、冷蔵庫の温度はどれか。

- ア．温度は食品安全に関係しない。
- イ．20 以上を目安とする。
- ウ．10 以下を目安とする。
- エ．30 以下なら冷蔵とみなす。

答え・解説

正答：ウ

ア：温度管理は食中毒予防の基本である。

イ：20 前後は細菌が増殖しやすい条件になり得るため冷蔵温度として不適切である。

ウ：厚生労働省は家庭での保存について、冷蔵庫は10 以下を目安としている。

エ：冷蔵庫の温度目安として高すぎる。

総合解説：冷蔵は細菌の増殖を遅らせる方法であり、細菌を必ず死滅させるわけではない。食品は期限や状態を確認し早めに使う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0024

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：基礎

家庭での食中毒予防について、加熱する食品の中心部の加熱目安として厚生労働省が示しているものはどれか。

- ア．中心部40 になれば直ちに加熱を終える。
- イ．表面だけ温かければ中心部の温度は確認なくてよい。
- ウ．加熱後は何時間でも室温放置してよい。
- エ．中心部75 で1分以上を目安に十分加熱する。

答え・解説

正答：エ

ア：40 程度では十分な殺菌条件とはいえない。

イ：厚みのある食品では中心部まで十分に加熱することが重要である。

ウ：調理後の食品も室温に長時間放置しないことが重要である。

エ：厚生労働省の家庭での食中毒予防では、加熱食品は中心部75 で1分以上を目安としている。

総合解説：加熱は食中毒菌を「やっつける」対策の一つである。食品の種類や調理法に応じて十分な加熱を行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0025

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：標準

衣類の洗濯表示について、最も適切な説明はどれか。

- ア．洗濯、漂白、乾燥、アイロン、商業クリーニングなどの取扱いに関する情報を示す。
- イ．衣類の販売価格だけを示す表示である。
- ウ．着用する人の年齢を示す表示である。
- エ．介護保険の対象衣類かどうかを示す表示である。

答え・解説

正答：ア

ア：現行の洗濯表示は、繊維製品を損傷させないための取扱い方法を記号で示す。

イ：洗濯表示は価格表示ではなく取扱い方法を示す。

ウ：年齢区分を示すものではない。

エ：介護保険給付の対象を示す表示ではない。

総合解説：衣類を長く安全に使用するには、素材だけで判断せず、製品に表示された洗濯・乾燥等の取扱表示を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0026

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：応用

利用者Rさんの衣類を洗濯する前の確認として、最も適切なものはどれか。

- ア．すべての衣類を表示を見ずに同じ高温で洗う。
- イ．ポケット内の物、汚れ、素材、色、洗濯表示を確認して洗い方を決める。
- ウ．ポケットは確認せず、そのまま洗濯する。
- エ．汚れが見えなければ洗濯表示は不要である。

答え・解説

正答：イ

ア：素材や表示により適切な洗い方が異なり、損傷する可能性がある。

イ：衣類の状態と取扱表示を確認し、適切な洗濯方法を選ぶことが衣類の損傷や事故を防ぐ。

ウ：ティッシュや金属類等が入っていると衣類や機器のトラブルにつながる。

エ：洗濯表示は取扱方法を判断するために必要である。

総合解説：生活支援としての洗濯は、単に洗濯機に入れる作業ではない。本人の大切な衣類を適切に扱い、清潔と衣生活の継続を支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0027

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：標準

外出予定の利用者Sさんが薄手の服を選んだが、外は寒い。最も適切な支援はどれか。

- ア．寒いので本人に説明せず服を交換する。
- イ．本人が選んだ服なので寒さの情報は一切伝えない。
- ウ．外気温や予定を伝え、上着などの選択肢を示したうえでSさんの希望を確認する。
- エ．外出を中止すれば服装を考える必要はない。

答え・解説

正答：ウ

ア：本人の自己決定を無視している。

イ：意思尊重と必要な情報提供は両立させる。

ウ：本人の自己決定を尊重しながら、健康や快適性に関する情報を分かりやすく提供する。

エ：衣類の工夫で外出を実現できる可能性を先に検討する。

総合解説：衣生活の支援では、季節・活動・体調に合う服装を考える一方、介護職が一方的に決めず本人の好みと意思を尊重する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0028

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：基礎

利用者Tさんはボタンを留めるのに時間がかかるが、自分でできる。更衣支援として最も適切なのはどれか。

- ア．時間がかかるのでボタンのある服を全て捨てる。
- イ．失敗するたびに注意して早くするよう求める。
- ウ．時間短縮のため毎回職員が全てボタンを留める。
- エ．急がせず見守り、本人が難しい部分だけ必要に応じて介助する。

答え・解説

正答：エ

ア：本人の好みや代替方法を検討せず衣類を処分するのは不適切である。

イ：焦りを生み、自立支援にならない。

ウ：本人の能力を使う機会を奪う過介助になり得る。

エ：できる動作を本人に行ってもらうことが自立支援になり、達成感や機能維持にもつながる。

総合解説：更衣は身だしなみだけでなく自己表現や生活の主体性にも関わる。時間だけを理由に全面代行しない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0029

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：標準

片麻痺のある人の上衣の着脱介助の一般的な原則として、最も適切なものはどれか。

- ア．着るときは麻痺側から袖を通し、脱ぐときは非麻痺側から脱ぐ方法を基本に本人の状態に合わせる。
- イ．着るときは両袖を同時に強く引っ張る。
- ウ．麻痺があれば本人には更衣動作を行ってもらわない。
- エ．着るときも脱ぐときも必ず非麻痺側から行う。

答え・解説

正答：ア

ア：一般に「着患脱健」とされ、麻痺側の関節を無理に動かさず更衣しやすくする。

イ：麻痺側の肩等を損傷する危険があり不適切である。

ウ：非麻痺側など残存能力を活用して本人の参加を支える。

エ：着衣時は麻痺側から通す方が無理な関節運動を避けやすい。

総合解説：更衣方法は本人の麻痺の程度、痛み、衣服の形状などに合わせて調整するが、麻痺側への負担を減らす基本原則を理解しておく。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0030

生活支援の基本・環境 > 家事・衣生活 | 難易度：応用

利用者Uさんの衣類に食べ物がこぼれたが、Uさんは「今は着替えたくない」と話している。最も適切な対応はどれか。

- ア．着替えたくないと言ったので汚れの状態は確認しない。
- イ．汚れや不快感、皮膚への影響を確認し、着替えの理由を説明してUさんの希望する時期や方法を相談する。
- ウ．他の利用者の前で汚れを指摘して説得する。
- エ．本人の希望に関係なくその場で強制的に脱がせる。

答え・解説

正答：イ

ア：皮膚汚染や不快感など健康上の影響は確認する必要がある。

イ：衣類の清潔保持は重要だが、本人の意思と羞恥心、生活のタイミングを尊重して支援する。

ウ：羞恥心とプライバシーへの配慮が不足している。

エ：本人の意思と尊厳を損なう。

総合解説：介護職が清潔の基準を一方向的に押しつけるのではなく、健康上の必要性を伝え、本人が納得して選べるよう支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0031

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：基礎

初めて担当する利用者が「立つところまでは自分でできます」と話している。ベッドから車いすへの移乗支援を始めるとき、最も適切な対応はどれか。

- ア．前回の介護記録に「一部介助」とあるため、今日の体調は見ず同じ方法を使う。
- イ．本人が「立てる」と言えば、座位や足の位置を確認せず一人で移乗してもらう。
- ウ．Uさんに普段の移乗方法を確認し、端座位の安定性や足底接地、立ち上がりで使える力を実際に確かめて介助量を決める。
- エ．「初担当だから」と本人の話を聞かず、最初から全介助で抱える。

答え・解説

正答：ウ

ア：体調や動作能力は変化するため、その時点の確認が必要である。

イ：本人の意思を尊重しつつ、安全に必要な評価と見守りを行う必要がある。

ウ：本人の説明とその時点の動作を確認すると、できる部分を生かしながら必要な介助量を判断できる。

エ：本人が使える能力を確認せず全面介助にすると過介助になりやすい。

総合解説：移乗では診断名や過去の記録だけで介助量を固定せず、本人への説明・同意を得て、座位・足部・立ち上がりなど実際の能力を確認して方法を選ぶ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0032

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：標準

移乗介助で介護職の腰部負担を減らす姿勢として、最も適切なものはどれか。

- ア．腰をひねりながら上半身の力だけで方向転換する。
- イ．両足をそろえて膝を伸ばしたまま前屈する。
- ウ．利用者からできるだけ離れて腕を伸ばして持つ。
- エ．支持基底面を広くし、膝を使って重心を低くし、利用者に近づいて動作する。

答え・解説

正答：エ

ア：ひねりを伴う持ち上げは腰部負担を増やすため避ける。

イ：支持基底面が狭く腰部負担も大きくなりやすい。

ウ：対象者が身体から離れるほど腰部への負担が大きくなる。

エ：介助者が安定した姿勢をとり、対象者を身体から離しすぎないことは腰部負担の軽減につながる。

総合解説：介護技術では本人の安全だけでなく介護職の身体負担も考える。ひねりながら持ち上げる、腕だけで引くなどの動作を避ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0033

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：標準

全介助が必要な利用者をベッドから車いすへ移乗する方法として、厚生労働省の腰痛予防対策指針に最も合うものはどれか。

- ア．利用者の状態に適した移乗用リフト等を積極的に使用し、人力での抱え上げを原則避ける。
- イ．介護職二人なら必ず人力で抱え上げる。
- ウ．介護職が一人で脇の下から抱え上げる。
- エ．利用者の衣服をつかんで持ち上げる。

答え・解説

正答：ア

ア：全介助が必要な対象者では、リフト等を積極的に使用し、原則として人力による抱え上げを行わせないことが示されている。

イ：人数を増やせば人力抱え上げが常に適切になるわけではなく、用具活用を検討する。

ウ：人力による全介助の抱え上げは介護職・利用者双方に負担が大きい。

エ：衣服を把持する方法は皮膚損傷や転落等の危険があり不適切である。

総合解説：ノーリフトの考え方は介護職の腰痛予防だけでなく、利用者を抱え上げる際の不安定さや皮膚・関節への負担を減らすことにもつながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0034

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：基礎

座位は保てるが立位が難しい利用者Vさんのベッド・車いす間移乗を支援する。最も適切な選択肢はどれか。

- ア．スライディングボードは立位が安定している人だけに用いる。
- イ．身体状況と車いすの構造を確認し、スライディングボード等を用いた移乗を検討する。
- ウ．必ず立たせて方向転換させる。
- エ．座位保持ができて介護職が抱え上げる。

答え・解説

正答：イ

ア：主に座位を保ちながら水平移乗する場面で活用できる。

イ：座位保持が可能な人では、スライディングボード等を使って抱え上げを減らす方法が検討できる。

ウ：立位が難しい人に無理な立位を求めるのは転倒リスクが高い。

エ：抱え上げ以外の方法が可能なら福祉用具の活用を検討する。

総合解説：福祉用具は「重度だから使う」のではなく、本人の残存能力と用具の適合を見て選ぶ。ボード使用にはアームサポートの構造など環境条件も確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0035

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：標準

移乗にしようとした車いすの片側ブレーキが、レバーを操作しても十分に効かないことに気づいた。介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- ア．ブレーキの効きは移乗に関係ないため、修理は後日にして使用を続ける。
- イ．反対側のブレーキだけを強くかければよいとして、そのまま移乗する。
- ウ．その車いすでの移乗はいったん中止し、安全に使用できる代替車いすを準備するとともに不具合を報告して点検につなげる。
- エ．利用者に車輪を手で押さえてもらいながら移乗する。

答え・解説

正答：ウ

ア：移乗時の車いす固定は重要であり、不具合を放置して使用してはならない。

イ：片側が固定できない状態では車いすが動く可能性があり、安全を確保できない。

ウ：固定できない車いすを移乗に使うと、荷重時に動いて転倒につながるため使用を継続しない。

エ：利用者に機器不良を補わせる方法は不安定で、事故防止策にならない。

総合解説：福祉用具は正しい操作だけでなく、使用前に機能していることが前提である。不具合を見つけた場合は利用者を危険にさらして試用せず、使用中止・代替手段・報告と点検へつなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0036

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：応用

利用者Wさんは下肢に力が残っている。椅子からの立ち上がりを支援する方法として、最も適切なものはどれか。

- ア．両腕を上から強く引っ張って立たせる。
- イ．足を床から浮かせたまま立ち上がらせる。
- ウ．背もたれに身体を押しつけたまま上へ持ち上げる。
- エ．足底が床につく位置を整え、本人が体幹を前方へ移して下肢の力を使えるよう声をかける。

答え・解説

正答：エ

ア：肩への負担や本人の能動的な立ち上がりを妨げる。

イ：足底支持が得られず不安定になる。

ウ：前方への重心移動を妨げ、介助者の負担も増える。

エ：立ち上がりでは足底接地と前方への重心移動が重要で、本人の残存能力を生かす。

総合解説：介護職が上へ引き上げるのではなく、座面の高さ、足位置、支持物を調整し、本人が立ち上がりやすい条件を整える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0037

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：標準

ベッド上で自力の寝返りが不十分な利用者Xさんを右側臥位にする。最も適切な支援はどれか。

- ア．右を向く動作を説明し、左膝を曲げるなど本人が使える動きを促し、不足する部分を介助する。
- イ．説明せず身体を一気に引っ張る。
- ウ．シーツをつかんで身体だけを強くねじる。
- エ．本人が動ける部分もすべて固定して介助する。

答え・解説

正答：ア

ア：寝返りでも本人が動かせる頭部・上肢・下肢の動きを利用し、必要な部分だけ補助する。

イ：予測できない動きは不安や皮膚・関節への負担につながる。

ウ：ねじれや摩擦を生じさせる可能性がある。

エ：残存能力を使う機会を奪う。

総合解説：体位変換は介護職が身体を一塊として動かすのではなく、本人の残存機能と自然な身体の動きを利用して行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0038

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：基礎

ベッド上で側臥位から端座位へ起き上がる支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．仰向けのまま両腕を強く引いて起こす。
- イ．本人の上肢での支持を生かし、下肢をベッド外へ下ろす動きと体幹を起こす動きを合わせて支援する。
- ウ．下肢はベッド上に残したまま上半身だけを急に持ち上げる。
- エ．本人には力を入れないよう指示し、全て介助する。

答え・解説

正答：イ

ア：肩や腰に負担がかかり、自然な起き上がり動作を使えない。

イ：起き上がりは上肢支持、下肢の重さ、体幹の回転など自然な動きを利用すると介助量を減らしやすい。

ウ：身体の重さを利用できず介助負担が増える。

エ：残存能力を生かさない過介助になる。

総合解説：本人にできる動作を説明し、ベッド高さや手をつく位置を整えて、勢い任せではなく段階的に起き上がる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0039

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：標準

ベッド上で身体を上方へ移動するとき、皮膚へのずれや介護職の負担を減らす方法として最も適切なものはどれか。

- ア．シーツ上で臀部を強く引きずる。
- イ．介護職一人で両脇を抱えて上方へ持ち上げる。
- ウ．スライディングシート等を活用し、身体を引きずらずに移動する。
- エ．身体がずれても姿勢は修正しない。

答え・解説

正答：ウ

ア：摩擦・ずれが皮膚に加わりやすい。

イ：利用者の肩や介護職の腰に大きな負担がかかる。

ウ：滑りやすい用具を用いることで摩擦・ずれを減らし、抱上げる力も減らせる。

エ：不良姿勢は苦痛や圧迫につながるため整える必要がある。

総合解説：ベッド上移動では皮膚損傷と介助者の腰痛を防ぐため、環境や用具を活用して不要な摩擦・持ち上げを減らす。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0040

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：応用

右片麻痺のある利用者Yさんが立位移乗する。介助で最も重要な視点はどれか。

- ア．麻痺側の膝折れは確認せず本人に任せる。
- イ．非麻痺側の力は使わず全介助にする。
- ウ．麻痺側の腕を強く引いて立たせる。
- エ．Yさんの非麻痺側の能力を生かしつつ、麻痺側の肩や膝の状態を確認して安全に支持する。

答え・解説

正答：エ

ア：立位の安定性を評価し、必要な支持を行う。

イ：使える能力を生かさない過介助になる。

ウ：麻痺側肩関節の損傷等につながるため避ける。

エ：片麻痺では非麻痺側の残存能力を活用し、麻痺側の関節を無理に引かないことが重要である。

総合解説：移乗方法は麻痺側だけで機械的に決めず、立位能力、感覚、痛み、装具、環境を評価して本人に合う方法を選ぶ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0041

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：基礎

利用者Zさんを車いすへ移乗した直後に行う確認として、最も適切なものはどれか。

- ア．臀部が座面の奥に安定しているか、体幹・骨盤・足部の位置や苦痛を確認する。
- イ．本人の足が床やフットサポートから浮いていても問題ない。
- ウ．移乗後は姿勢確認をせずすぐその場を離れる。
- エ．座面の前端に浅く座ったままにする。

答え・解説

正答：ア

ア：移乗は座らせた時点で終わりではなく、安定した座位と足部支持を確認する必要がある。

イ：足部支持は姿勢の安定に関係するため適切に調整する。

ウ：移乗による苦痛や不安定さがなければ確認が必要である。

エ：ずり落ちや不安定な姿勢につながりやすい。

総合解説：不良な座位はずり落ち、圧迫、呼吸・食事動作のしにくさなどにつながる。本人の訴えと姿勢を確認して調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0042

移動・移乗 > 体位変換・移乗 | 難易度：標準

利用者AAさんは午前中は立位できるが、夕方は疲労で立位が不安定になる。移乗支援として最も適切な考え方はどれか。

- ア．疲れている日は本人の希望を聞かず移乗を中止する。
- イ．その時点の疲労や立位能力を確認し、必要に応じてスライディングボードやリフト等へ方法を変更する。
- ウ．介護職が力を入れれば方法を変える必要はない。
- エ．午前中に立てたので夕方と同じ立位移乗を必ず行う。

答え・解説

正答：イ

ア：移乗を実現する別の安全な方法を検討する。

イ：同じ人でも時間帯や体調で能力が変わるため、移乗方法は毎回の状態に応じて選ぶ必要がある。

ウ：介護者の筋力に頼るのではなく状態と用具を踏まえて方法を選ぶ。

エ：状態変化を無視すると転倒や介護者の負担につながる。

総合解説：「いつもの方法」に固執せず、本人の残存能力と安全性、介助者の負担を評価し、最も適した方法を使い分ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0043

移動・移乗＞歩行・車いす | 難易度：標準

利用者ABさんと廊下を歩く前の確認として、最も適切なものはどれか。

- ア．スリッパなら脱ぎ履きしやすいので必ず使用する。
- イ．床に物があっても本人に避けてもらう。
- ウ．体調、立位バランス、履物、歩行補助具、床面や障害物を確認する。
- エ．昨日歩けたので今日の体調は確認しない。

答え・解説

正答：ウ

ア：滑りやすさや脱げやすさがあるため本人に適した履物を選ぶ必要がある。

イ：環境上の危険はできるだけ事前に除去する。

ウ：歩行の安全は本人の身体状況と環境の双方に左右されるため、開始前に確認する。

エ：体調やバランスは日々変化するため毎回の確認が必要である。

総合解説：歩行介助では「歩けるか」だけでなく、その時の体調、補助具の適合、履物、床、照明、動線などを総合して評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0044

移動・移乗＞歩行・車いす | 難易度：基礎

片側の下肢に麻痺がある人がT字杖を使う場合、一般的な基本として杖を持つ側はどれか。

- ア．杖は両手で胸の前に持つ。
- イ．必ず麻痺側で持つ。
- ウ．左右どちらでも同じなので確認不要である。
- エ．非麻痺側で持ち、麻痺側下肢を支えやすくする。

答え・解説

正答：エ

ア：通常のT字杖の支持方法ではない。

イ：片麻痺では一般に非麻痺側で持つのが基本である。

ウ：身体状況に応じた選定と指導が必要である。

エ：杖を非麻痺側で持つと、麻痺側下肢への荷重を補助しバランスを取りやすい。

総合解説：杖の使用側や高さは疾患、痛み、上肢機能などによって調整が必要であり、専門職の評価を踏まえる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0045

移動・移乗 > 歩行・車いす | 難易度：標準

片側下肢の支持が弱い人が杖を使う三動作歩行の基本的な順序として、最も適切なものはどれか。

- ア．杖、弱い側の足、強い側の足の順に進める。
- イ．杖だけを何歩分も先に進めてから両足を追いつかせる。
- ウ．強い側の足、弱い側の足、杖の順に進める。
- エ．弱い側の足、強い側の足、最後に杖を出す。

答え・解説

正答：ア

ア：杖を先に出して支持基底面を作り、弱い側を進め、その後に強い側を進める。

イ：杖が身体から離れすぎると支持が不安定になる。

ウ：杖による支持が弱い側の前に得られず不安定になりやすい。

エ：弱い側を出す前に杖で支持する基本から外れる。

総合解説：歩行パターンは本人の機能や専門職の指示に合わせるが、杖で弱い側を補助する基本的な順序を理解することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0046

移動・移乗 > 歩行・車いす | 難易度：応用

片側下肢が弱い利用者が杖を使って階段を昇降するときの一般的な基本として、最も適切なものはどれか。

- ア．階段では杖や手すりを使わない方がよい。
- イ．上るときは強い側の足を先に、下るときは杖と弱い側の足を先にする。
- ウ．上るときも下るときも弱い側から必ず始める。
- エ．上るときも下るときも強い側だけで跳ぶ。

答え・解説

正答：イ

ア：必要な支持物を適切に使うことが安全につながる。

イ：一般に「上りは良い足から、下りは悪い足から」が基本で、杖で支持しながら行う。

ウ：上りでは強い側から上がるのが一般的な基本である。

エ：転倒リスクが高く不適切である。

総合解説：階段昇降は手すりの有無、麻痺や痛み、段差の高さで方法が変わるため、実際には専門職の評価と本人の習得状況を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0047

移動・移乗 > 歩行・車いす | 難易度：標準

歩行が不安定な利用者ACさんを介助する。最も適切な方法はどれか。

ア．歩行器を持ち上げながら本人を前へ押す。

イ．前から両手を強く引っ張って歩かせる。

ウ．ACさんの歩行能力に応じてすぐ支えられる位置に立ち、体幹や骨盤付近を必要に応じて支持する。

エ．遠く離れて歩き、転びそうになってから走って支える。

答え・解説

正答：ウ

ア：補助具の安定性を損なう可能性がある。

イ：本人の重心移動を妨げ、転倒や肩への負担につながる。

ウ：歩行介助では本人の動きを妨げず、ふらつき時に支えられる位置をとる。

エ：必要な見守り距離を保てていない。

総合解説：腕を強く引く介助はバランスを崩したり肩を傷めたりする。本人の歩行パターンと補助具に応じて介助位置を調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0048

移動・移乗 > 歩行・車いす | 難易度：基礎

視覚障害のある利用者ADさんを廊下で誘導する。最も適切な対応はどれか。

ア．後ろから無言で両肩を押して進ませる。

イ．本人の手首を強くつかんで引っ張る。

ウ．段差があっても説明せず同じ速度で進む。

エ．声をかけて本人の希望する誘導方法を確認し、介助者の肘などを持ってもらい一歩前を歩く方法を用いる。

答え・解説

正答：エ

ア：進行方向を予測しにくく不安や転倒につながる。

イ：本人の主体的な歩行を妨げる。

ウ：段差や狭い場所など環境変化を事前に具体的に伝える必要がある。

エ：視覚障害のある人の誘導では、突然腕をつかまず本人が介助者を手がかりに歩ける方法を確認する。

総合解説：本人の歩行能力や普段の方法には個人差があるため、一般的な誘導法を一方向的に押しつけず本人の希望を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0049

移動・移乗 > 歩行・車いす | 難易度：標準

車いすのブレーキを必ずかける場面として、最も適切なものはどれか。

- ア．利用者が車いすへ移乗するときや車いすから立ち上がるときである。
- イ．介助者が平地を押して移動している最中である。
- ウ．利用者が自走している最中に介護職が突然両輪を固定する。
- エ．ブレーキは故障するので使用しない方が安全である。

答え・解説

正答：ア

ア：移乗・立ち上がり時に車いすが動くことと転倒しやすいため、ブレーキで固定する。

イ：走行中にブレーキを固定すると移動できない。

ウ：突然の停止は転倒や身体への衝撃につながる。

エ：乗降時の安全確保に必要な機能であり、動作確認のうえ使用する。

総合解説：車いす操作では、乗降時のブレーキ、フットサポート、周囲の安全確認を一連の手順として行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0050

移動・移乗 > 歩行・車いす | 難易度：応用

車いすに座っている利用者AEさんが立ち上がってベッドへ移乗する。最も適切な操作はどれか。

- ア．足を載せたままフットサポートの上に立つ。
- イ．立ち上がる前に足をフットサポートから下ろし、フットサポートを移乗の妨げにならない位置へ動かす。
- ウ．足が引っかかっていてもそのまま立たせる。
- エ．フットサポートは移乗後まで確認しない。

答え・解説

正答：イ

ア：フットサポートは立位時の踏み台ではなく、転倒の危険がある。

イ：フットサポートに足を載せたまま立つと、引っかかりや車いすの不安定化につながる。

ウ：足部損傷や転倒につながる。

エ：移乗前に安全な位置へ調整する必要がある。

総合解説：車いす乗降では、足部の位置とフットサポートの状態を確認してから立ち上がる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0051

移動・移乗＞歩行・車いす | 難易度：基礎

車いす使用中の利用者AFさんが徐々に前へずり落ちている。最も適切な対応はどれか。

- ア．ずり落ちないように胸部をベルトで強く固定する。
- イ．前へずれたまま長時間座ってもらう。
- ウ．骨盤・体幹・足部の支持、座面寸法やクッションを評価し、座位を整える。
- エ．本人が座りにくいと言っても標準型なら調整不要と考える。

答え・解説

正答：ウ

ア：原因を評価せず過度に拘束する方法は不適切である。

イ：圧迫や苦痛、転落等につながる可能性がある。

ウ：ずり落ちは姿勢や車いす適合の問題を示すことがあり、原因を評価して調整する必要がある。

エ：車いすは利用者との適合が重要である。

総合解説：車いすは「座ればよい」用具ではない。本人の身体寸法と姿勢、活動目的に適合させて快適性・安全・操作性を確保する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0052

移動・移乗＞歩行・車いす | 難易度：標準

介護職が車いすを押して移動を開始する前の確認として、最も適切なものはどれか。

- ア．足が床に引きずられていても短距離なら問題ない。
- イ．利用者に説明せず急に発進する。
- ウ．毛布の端が後輪に触れていても走行する。
- エ．足がフットサポート上に安定し、衣類や毛布が車輪に巻き込まれないことを確認する。

答え・解説

正答：エ

ア：足部損傷や転倒の危険がある。

イ：急な動きは不安や姿勢崩れにつながるため声かけが必要である。

ウ：巻き込みによる急停止や転倒の危険がある。

エ：走行時には足部や衣類が車輪・キャストに接触しないよう確認する。

総合解説：車いすの事故予防は操作技術だけでなく、本人の姿勢、足部、衣類、周囲の障害物を出発前に確認することが基本である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0053

移動・移乗 > 歩行・車いす | 難易度：標準

介助用車いすで坂道を移動するときの基本的な考え方として、最も適切なものはどれか。

- ア．勾配と周囲を確認し、車いすから手を離さず、速度を制御してゆっくり移動する。
- イ．下り坂では車いすから手を離して自然に進ませる。
- ウ．勾配や路面は確認せず同じ操作をする。
- エ．坂では勢いをつけて短時間で通過する。

答え・解説

正答：ア

ア：坂道では重力により車いすが加速しやすいため、常に制御できる状態を保つ。

イ：加速して重大事故につながる危険がある。

ウ：環境条件に応じた安全確認と方法選択が必要である。

エ：速度が上がるほど制御が難しくなり危険である。

総合解説：具体的な進行方向や操作方法は坂の勾配、車いすの種類、利用者の姿勢等によって異なる。危険な急坂では無理をせず別経路や支援を検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0054

移動・移乗 > 歩行・車いす | 難易度：基礎

歩行距離が短くなった利用者AHさんが「以前のように施設の庭へ行きたい」と希望している。最も適切な支援はどれか。

- ア．歩行が短距離になったので庭へ行く希望を諦めてもらう。
- イ．歩行と車いすを状況に応じて組み合わせ、疲労を調整しながら庭へ行ける方法を検討する。
- ウ．庭へ行くときは毎回職員が抱えて運ぶ。
- エ．車いすを使うと歩けなくなるので使用を禁止する。

答え・解説

正答：イ

ア：福祉用具や休憩を組み合わせで実現可能性を検討すべきである。

イ：車いすは歩行を諦めるための用具ではなく、活動範囲や社会参加を広げるためにも使える。

ウ：本人の残存能力と適切な移動用具を生かしていない。

エ：必要な用具を避けることで活動範囲が狭まる可能性がある。

総合解説：本人の目標に応じて、歩行能力を生かしつつ車いすなどを補助的に活用し、生活範囲を保つことが自立支援につながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0055

移動・移乗 > 福祉用具・住環境調整 | 難易度：標準

介護保険における福祉用具の基本的な目的として、最も適切なものはどれか。

- ア．利用者をできるだけ動かさないことが目的である。
- イ．要介護度を高くすることが目的である。
- ウ．利用者が居宅で自立した日常生活を営めるよう、生活の便宜や機能訓練を支える。
- エ．介護職の作業時間を短くすることだけが目的である。

答え・解説

正答：ウ

ア：活動を制限するのではなく生活行為を支える。

イ：要介護度を高める制度ではない。

ウ：厚生労働省は福祉用具を、日常生活の便宜や機能訓練に用い、居宅での自立生活を助けるものとして位置づけている。

エ：介護者負担も考慮するが、利用者の自立支援が中心的な目的である。

総合解説：福祉用具は介護職の負担軽減だけを目的とするのではなく、利用者本人の活動・参加・安全・自立を支える視点で選ぶ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0056

移動・移乗 > 福祉用具・住環境調整 | 難易度：応用

新しい車いすを選ぶときに最も重要な対応はどれか。

- ア．介護職の好みだけで決める。
- イ．最も高価な車いすを選べばよい。
- ウ．施設で最も多く使われている一種類に統一する。
- エ．利用者の身体寸法、姿勢、操作能力、使用場所、生活目的を評価して適合するものを選ぶ。

答え・解説

正答：エ

ア：本人の能力、希望、環境を中心に選定する必要がある。

イ：価格と本人への適合は同じではない。

ウ：利用者ごとの身体状況や目的が異なるため一律選定は適切でない。

エ：福祉用具は個人と用具をフィッティングさせ、実際の生活環境で使えることが重要である。

総合解説：同じ要介護度でも体格や活動目標は異なる。カタログ上の機能だけでなく、本人の身体と生活場面への適合を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0057

移動・移乗 > 福祉用具・住環境調整 | 難易度：標準

歩行補助具の選定について、最も適切なものはどれか。

- ア．本人のバランス、上肢・下肢機能、認知機能、住環境、移動目的を評価して選ぶ。
- イ．屋内と屋外の環境差は考えなくてよい。
- ウ．年齢だけで用具の種類を決める。
- エ．家族が買ってきた用具なら調整せずそのまま使う。

答え・解説

正答：ア

ア：歩行補助具は支持性や操作方法が異なるため、本人の状態と環境への適合が必要である。

イ：段差や路面、通路幅など使用環境も選定に関係する。

ウ：年齢だけでは必要な支持性や操作能力を判断できない。

エ：高さや構造が適合しているか確認する必要がある。

総合解説：「高齢だから杖」「ふらつくから歩行器」と単純に決めず、専門職と連携して安全に使える用具を選び、使用方法も確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0058

移動・移乗 > 福祉用具・住環境調整 | 難易度：基礎

介護保険の住宅改修の対象として、厚生労働省が示しているものはどれか。

- ア．家全体を建て替える。
- イ．手すりの取付けや段差の解消である。
- ウ．本人の趣味だけを目的に壁紙を全面変更する。
- エ．家具を新しく購入する。

答え・解説

正答：イ

ア：住宅改修給付は対象となる一定の改修に限られる。

イ：住宅改修の対象には手すり、段差解消、滑りにくい床材への変更、引き戸等への扉交換、洋式便器等への交換などがある。

ウ：一般的な内装変更は介護保険住宅改修の対象として示されていない。

エ：家具購入自体は住宅改修の対象ではない。

総合解説：住宅改修は本人の生活動作を支えるために行う。工事前に身体状況と生活動線を評価し、必要性をケアマネジャー等と検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0059

移動・移乗 > 福祉用具・住環境調整 | 難易度：標準

介護保険の福祉用具について、現行制度で貸与対象に含まれるものはどれか。

- ア．家庭用テレビである。
- イ．一般的な食器だけである。
- ウ．車いすである。
- エ．普段着の衣類である。

答え・解説

正答：ウ

ア：通常のテレビは福祉用具貸与の対象種目ではない。

イ：通常の食器は福祉用具貸与の対象種目として列挙されていない。

ウ：厚生労働省は車いすを福祉用具貸与の対象種目として示している。

エ：一般衣類は福祉用具貸与の対象ではない。

総合解説：福祉用具には貸与と特定福祉用具販売があり、種目や要介護度等で取扱いが異なる。実際の利用時は最新制度と本人の状態を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0060

移動・移乗 > 福祉用具・住環境調整 | 難易度：応用

毎日使用している歩行器の片側のゴム脚が摩耗していることに気づいた。最も適切な対応はどれか。

- ア．片側だけなのでそのまま使い続ける。
- イ．テープで応急固定し、誰にも報告しない。
- ウ．利用者の歩き方が悪いことにして用具は確認しない。
- エ．使用時の安全を確認し、必要に応じて使用を中止して福祉用具専門相談員等へ点検・交換を依頼する。

答え・解説

正答：エ

ア：支持の不均衡や滑りにつながる可能性がある。

イ：適切な点検や交換が必要で、独自修理は危険を残す可能性がある。

ウ：用具側の異常が確認されているため点検が必要である。

エ：福祉用具は継続使用で摩耗や緩みが起こるため、異常に気づいたら安全を優先して点検する。

総合解説：福祉用具は導入時の適合だけでなく、利用者の状態変化と用具の劣化を継続的に確認する必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0061

移動・移乗 > 福祉用具・住環境調整 | 難易度：基礎

利用者AIさんに新しい手すりを設置した後の対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．実際の立ち上がりや移動で安全に使えているかを確認し、必要なら位置や支援方法を見直す。
- イ．設置工事が終われば利用状況は確認しない。
- ウ．使いにくいと言われても契約済みなので変更しない。
- エ．手すりがあるので今後は見守りや評価は不要と考える。

答え・解説

正答：ア

ア：環境調整は設置した時点で完了ではなく、本人が実際に使えているか評価する。

イ：本人に合っているかは実際の使用場で確認する必要がある。

ウ：安全・自立に役立たない場合は見直しが必要である。

エ：身体状態や環境は変化するため継続評価が必要である。

総合解説：福祉用具・住宅改修は、利用者の状態変化や生活場面に合わせてモニタリングし、必要な修正を行うPDCAの視点が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0062

移動・移乗 > 福祉用具・住環境調整 | 難易度：標準

「福祉用具を使うと自立ではなくなる」という家族の意見への説明として、最も適切なものはどれか。

- ア．自立とは何も使わず一人で行うことだけを指す。
- イ．福祉用具を使って本人が安全に自分でできる行為が増えるなら、自立を支える手段になり得る。
- ウ．福祉用具を使えば本人の意思確認は不要になる。
- エ．福祉用具は介護職の都合だけで選ぶ。

答え・解説

正答：イ

ア：自立は支援や用具の利用を排除する概念ではない。

イ：自立は用具を使わないことではなく、本人が生活を主体的に行えることを重視する。

ウ：用具を使う場合も本人の希望と納得が重要である。

エ：利用者本人への適合と生活目標が中心である。

総合解説：杖、車いす、手すり、リフトなどは、本人の生活範囲や選択肢を広げ、必要な介助量を減らす場合がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0063

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：標準

生活支援における食事の意味として、最も適切なものはどれか。

- ア．栄養量だけ確保できれば食事の楽しみは考えなくてよい。
- イ．介護職が短時間で食べさせることが最優先である。
- ウ．栄養・水分の摂取だけでなく、楽しみ、生活習慣、交流、自己決定にも関わる。
- エ．食事は全員同じ方法で提供するのが望ましい。

答え・解説

正答：ウ

ア：食事には心理的・社会的な意味もある。

イ：本人の安全、ペース、自己摂取、楽しみを優先して支援する。

ウ：食事は生命維持のための栄養摂取だけでなく、楽しみや文化、社会交流など生活の質に深く関わる。

エ：身体機能、嚥下、文化、嗜好などに応じた個別支援が必要である。

総合解説：食事支援では摂取量だけを追うのではなく、本人の好み、食習慣、食べる環境、他者との関係なども含めてその人らしい食生活を支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0064

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：基礎

椅子に座って食事をする利用者AJさんの姿勢調整として、最も適切なものはどれか。

- ア．臀部を椅子の前端に浅く座らせる。
- イ．顔を上向きにして顎を突き上げる。
- ウ．足が床から大きく浮いた状態にする。
- エ．足底を床または足台で支え、骨盤と体幹が安定するよう座位を整える。

答え・解説

正答：エ

ア：ずり落ちや体幹不安定につながる。

イ：頭頸部の過伸展は嚥下しにくくなることがある。

ウ：足部支持が得られず姿勢が不安定になりやすい。

エ：足底支持と安定した座位は、上肢操作や食事動作、嚥下を行いやすくする。

総合解説：食事前には椅子・テーブルの高さ、足部支持、体幹の傾き、頭頸部の位置を確認し、本人が食べやすい姿勢を整える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0065

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：標準

手指の動きが不自由な利用者AKさんが「できるだけ自分で食べたい」と希望している。最も適切な支援はどれか。

- ア．太柄のスプーンや滑り止めなどを試し、AKさんが使いやすい方法を一緒に検討する。
- イ．普通の細いスプーンしか使用を認めない。
- ウ．こぼす可能性があるので自分で食べることを禁止する。
- エ．時間がかかるため職員が全量を食べさせる。

答え・解説

正答：ア

ア：自助具や食器の工夫により、本人の残存能力を生かして自己摂取できる場合がある。

イ：道具の工夫を検討せず本人に合わせない支援である。

ウ：多少のこぼれを理由に自己摂取の機会を奪うのは適切でない。

エ：本人の希望と自己摂取能力を生かせない過介助になり得る。

総合解説：食事介助では、すぐに全介助へ移行するのではなく、食器・道具・配置・姿勢を調整して本人が自分で行える範囲を広げる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0066

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：応用

全介助で食事をしている利用者ALさんへの介助として、最も適切なのはどれか。

- ア．予定量を食べるまで休憩を入れない。
- イ．一口ごとに飲み込んだことや呼吸・表情を確認し、ALさんのペースで次の一口を勧める。
- ウ．食事中は会話せず本人の表情も見ない。
- エ．口の中が空く前に次の食物を入れる。

答え・解説

正答：イ

ア：疲労は嚥下機能や食欲に影響するため状態に応じて休憩する。

イ：食事介助では本人の嚥下を確認せず次々に口へ運ぶことを避け、反応を見ながら進める。

ウ：表情や呼吸は安全確認の重要な情報である。

エ：口腔内残留や誤嚥・窒息の危険を高める。

総合解説：食事量や時間より安全と本人のペースを優先する。むせ、湿った声、疲労などの変化があれば中止・評価・連携を行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0067

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：標準

利用者AMさんが宗教上食べない食品があると話した。最も適切な対応はどれか。

- ア．栄養は同じなので本人に説明せず食材を混ぜて提供する。
- イ．食べられない食品があるなら食事自体を抜く。
- ウ．食べられない食品と希望を確認し、栄養面にも配慮して代替メニューを関係職種と検討する。
- エ．施設の献立なので例外は認めない。

答え・解説

正答：ウ

ア：本人の意思を無視し信頼関係を損なう。

イ：必要な栄養を確保できる代替方法を検討すべきである。

ウ：食習慣や宗教的背景は本人の生活と尊厳に関わるため、できる範囲で尊重して代替を検討する。

エ：本人の文化・宗教的背景への配慮が不足している。

総合解説：食事支援は一律の献立を押しつけるのではなく、嗜好・文化・宗教・アレルギー・治療食等を区別して個別に対応する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0068

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：基礎

利用者ANさんの食事摂取量が1週間ほど以前の半分程度に減り、体重も低下している。最も適切な対応はどれか。

- ア．体重低下が続いても食事場面だけの問題なので看護職には伝えない。
- イ．高齢だから食べなくなるのは当然として記録しない。
- ウ．本人の希望を無視して毎食全量摂取を強制する。
- エ．食事量、体重、体調、食べにくさなどを記録し、看護職や管理栄養士等と共有して原因を評価する。

答え・解説

正答：エ

ア：全身状態に関わるため多職種連携が必要である。

イ：年齢だけで変化を説明せず、原因の評価が必要である。

ウ：強制ではなく原因を把握し、食べやすい方法や栄養支援を検討する。

エ：継続する摂取量低下や体重減少は低栄養や疾患、口腔・嚥下問題などの可能性があり、原因評価が必要である。

総合解説：介護職は日常の食事場面で変化を捉え、単に「食が細くなった」と片づけず、多職種が判断できる具体的情報を共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0069

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：標準

利用者AOさんは一度に多く飲めないため水分摂取量が少ない。最も適切な支援はどれか。

- ア．医療上の制限を確認したうえで、好みや飲みやすい時間・容器を工夫して少量ずつこまめに勧める。
- イ．心不全などで水分制限があっても介護職の判断で自由に増やす。
- ウ．一度に大量の水を飲むまで食事を開始しない。
- エ．飲まないので一日水分を勧めない。

答え・解説

正答：ア

ア：一度に飲めない場合、本人に合う方法で複数回に分けて水分を摂れるよう支援する。

イ：医療上の制限がある場合は指示・ケア計画に従い多職種と調整する。

ウ：本人の負担が大きく、安全な方法とはいえない。

エ：脱水リスクを高める可能性がある。

総合解説：水分支援は全員同じ量を強制するのではなく、疾患による制限、嚥下機能、本人の好み、排泄状況等を考慮して行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0070

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：応用

糖尿病のある利用者APさんが「今日は甘い菓子をたくさん食べたい」と希望した。介護職の対応として最も適切なのはどれか。

- ア．介護職だけで翌日から食事量を半分に減らす。
- イ．本人の希望を聞きつつ、食事療法や指示内容を確認し、管理栄養士・看護職等と安全な方法を相談する。
- ウ．本人が希望したので医療上の指示を確認せず自由に提供する。
- エ．糖尿病だから本人の希望は一切聞かない。

答え・解説

正答：イ

ア：食事療法の変更は多職種で根拠を確認して行う。

イ：治療食や栄養管理が必要な場合、介護職が独断で制限を解除したり強化したりせず、多職種と調整する。

ウ：治療上の影響を確認せず提供するのは適切でない。

エ：疾患があっても本人の意思は尊重し、可能な代替を検討する。

総合解説：自己決定を尊重することと、疾患管理上必要な情報を提供して安全な選択を支えることは両立させる必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0071

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：基礎

認知症のある利用者AQさんは、食堂が騒がしいと食事が進まない。最も適切な対応はどれか。

ア．環境は食欲に関係しないので変更しない。

イ．食べないので大きな声で急かす。

ウ．AQさんが集中しやすい席や静かな環境を検討し、食器や料理が分かりやすい配置にする。

エ．食事をすべて混ぜて何の料理が分からなくする。

答え・解説

正答：ウ

ア：環境要因は食事行動に影響する。

イ：不安や混乱を高め、摂取を妨げる可能性がある。

ウ：食事摂取は周囲の刺激や視認性など環境の影響を受けるため、本人に合う環境調整を行う。

エ：食事の認識や楽しみを損なう可能性がある。

総合解説：「食べない」と本人の意欲だけに原因を求めず、騒音、照明、座席、食器、介助方法など食事環境を評価することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0072

食事・口腔 > 食事介助・栄養 | 難易度：標準

食事中の利用者ARさんが急に何度もむせ、顔色が悪くなった。介護職の対応として最も適切なのはどれか。

ア．時間内に食べ終えるため介助速度を上げる。

イ．水を大量に飲ませてむせを止める。

ウ．本人が話せなくても予定量まで食事を続ける。

エ．食事をいったん中止し、安全を確保して状態を確認し、必要に応じて看護職等へ速やかに連絡する。

答え・解説

正答：エ

ア：誤嚥や窒息の危険を高める。

イ：嚥下障害がある場合さらに誤嚥する可能性があり、状態確認が必要である。

ウ：呼吸状態の悪化や窒息の可能性を見逃す危険がある。

エ：むせや顔色変化は嚥下・呼吸の異常を示す可能性があるため、食事を継続せず評価する。

総合解説：食事介助では「食べ切ること」より安全が優先される。異常があれば中止し、呼吸状態や意識を確認して適切な連携・緊急対応につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0073

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：標準

食物を口に取り込み、咀嚼して食塊をつくり、咽頭から食道へ送り込む一連の過程を表すものはどれか。

- ア．摂食・嚥下である。
- イ．排泄である。
- ウ．換気である。
- エ．体位変換である。

答え・解説

正答：ア

ア：摂食・嚥下は、食物の認知・取り込みから咀嚼、口腔から咽頭・食道へ送り込む一連の機能を含む。

イ：排泄は尿や便を体外に出す機能で、摂食・嚥下とは異なる。

ウ：換気は呼吸における空気の出入りを指す。

エ：体位変換は身体の姿勢を変える介護技術である。

総合解説：介護職は食事場面でどの段階に困難があるかを観察し、食形態、姿勢、介助方法、専門職への連携に結びつける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0074

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：基礎

嚥下障害を疑う食事中の所見として、最も適切なものはどれか。

- ア．食後に満足そうに笑う。
- イ．食後や嚥下後にむせたり、声が湿ったように変化したりする。
- ウ．食事前に挨拶をする。
- エ．好きな料理を選ぶ。

答え・解説

正答：イ

ア：それだけでは嚥下障害を示す所見ではない。

イ：むせ、咳、湿性嘔声、口腔内残留、食事時間延長などは嚥下障害を疑う手がかりになる。

ウ：嚥下障害の直接的なサインではない。

エ：食事選択は自己決定であり、嚥下障害の所見ではない。

総合解説：一つの症状だけで診断はできないが、以前と異なる変化を継続して観察し、多職種で評価することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0075

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：標準

誤嚥について、最も適切な説明はどれか。

- ア．誤嚥すれば必ず激しくむせる。
- イ．むせがなければどの食形態でも安全である。
- ウ．むせがみられなくても誤嚥している場合があるため、他の所見も含めて評価する。
- エ．誤嚥は口の中だけで起こる現象である。

答え・解説

正答：ウ

ア：咳反射が弱い場合など、むせが目立たない誤嚥もあり得る。

イ：食形態の適否は嚥下機能の評価に基づいて判断する。

ウ：誤嚥時に十分な咳反射が起こらない不顕性誤嚥もあるため、「むせない＝安全」とは限らない。

エ：誤嚥は食物や唾液などが気道へ入ることを指す。

総合解説：発熱、痰、呼吸状態、食後の声の変化、食欲低下なども含めて変化を捉え、疑わしい場合は専門職へつなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0076

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：応用

座位で食事をする利用者ASさんが、食べるたびに顎を大きく上げている。対応として最も適切なのはどれか。

- ア．姿勢は嚥下に関係しないのでそのままにする。
- イ．食事中ずっと顔を真上に向ける。
- ウ．さらに顎を上げるように介助する。
- エ．体幹を安定させ、頭頸部が過度に後屈しない食べやすい位置へ整える。

答え・解説

正答：エ

ア：姿勢は食物の送り込みや気道保護に影響する。

イ：一般的な安全姿勢ではなく誤嚥リスクを高める可能性がある。

ウ：過度な頸部伸展は嚥下の安全性を損なうことがある。

エ：顎を大きく上げた頸部伸展位は嚥下しにくくなる場合があり、安定した姿勢へ調整する。

総合解説：嚥下姿勢は疾患や機能によって個性がある。一般的には安定した座位と適切な頭頸部位置を整え、専門職の評価がある場合はその指示に従う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0077

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：標準

嚥下に時間がかかる利用者ATさんへの食事介助として、最も適切なものはどれか。

- ア．本人が安全に処理できる一口量を確認し、少量ずつ口に運ぶ。
- イ．飲み込む前に次の一口を入れる。
- ウ．一口量は全利用者で同じに統一する。
- エ．時間短縮のためスプーンを山盛りにする。

答え・解説

正答：ア

ア：一口量が多すぎると口腔内残留や誤嚥・窒息の危険が高まるため、本人に合う量に調整する。

イ：口腔内に食物がたまり誤嚥・窒息につながる可能性がある。

ウ：嚥下能力や口腔機能には個人差がある。

エ：一度に処理する量が増え、安全性が低下する。

総合解説：適切な一口量は個人差があり、食具の大きさ、食形態、嚥下の速度などを観察して調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0078

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：基礎

嚥下障害のある人の食形態について、最も適切な考え方はどれか。

- ア．本人が好きなら嚥下評価に関係なく普通食に戻す。
- イ．本人の嚥下機能を評価した結果に基づき、食物の硬さ・まとまりやすさ・液体の性状などを調整する。
- ウ．食形態は見た目だけで決め、硬さやまとまりは考えない。
- エ．嚥下障害があれば全員細かい刻み食にする。

答え・解説

正答：イ

ア：誤嚥・窒息の危険があるため専門的評価を踏まえる。

イ：食形態は本人の嚥下機能に合わせて個別に設定し、安全性と栄養・楽しみを両立させる。

ウ：物性は嚥下のしやすさに影響する。

エ：細かくばらける食品がかえって飲み込みにくい場合もあり、一律対応は不適切である。

総合解説：「刻めば安全」「柔らかければ安全」と一律に考えず、専門職の評価やケア計画に基づく形態を正確に提供する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0079

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：標準

嚥下障害のある人に液体へとろみを付ける目的として、最も適切なものはどれか。

- ア．すべての高齢者に必要だからである。
- イ．味を完全になくすためである。
- ウ．液体の流れる速度などを調整し、本人が嚥下しやすくするためである。
- エ．飲料の栄養量を必ず2倍にするためである。

答え・解説

正答：ウ

ア：嚥下機能に応じて必要な人に用いる。

イ：味をなくすことが目的ではない。

ウ：とろみは液体の性状を変えて、嚥下反応に合わせやすくする目的で用いられる。

エ：とろみの主目的は液体の流動性を調整することで、栄養量を倍増させるものではない。

総合解説：必要なとろみの程度は人によって異なる。介護職の感覚だけで濃さを変えず、指示された方法・製品の手順に従い、状態変化は専門職へ共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0080

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：応用

利用者AUさんの飲み物に指定されたとろみがあるが、介護職が「今日は飲みにくそう」と感じた。最も適切な対応はどれか。

- ア．状態変化は記録せず、次の職員にも伝えない。
- イ．介護職の判断で毎回濃さを大きく変える。
- ウ．飲みにくそうなのでとろみをすべて外す。
- エ．飲み方やむせ、体調を観察して共有し、とろみの変更は専門職の評価・指示を確認して行う。

答え・解説

正答：エ

ア：継続的な評価のため具体的な観察情報を共有する必要がある。

イ：統一した安全管理ができず、嚥下への影響を予測しにくい。

ウ：誤嚥リスクが高まる可能性がある。

エ：嚥下状態の変化は評価が必要であり、介護職が独断で粘度を変更すると安全性が変わる。

総合解説：食形態やとろみはケアチームで統一する。飲みにくさがあれば原因を観察し、必要な再評価につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0081

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：基礎

食事を終えた利用者AVさんの頬の内側に食物が残りやすい。最も適切な対応はどれか。

ア．本人の同意を得て口腔内を確認し、残留があれば安全な方法で除去・口腔ケアを行い、状態を共有する。

イ．残留がある人には今後食事をさせない。

ウ．残っていても時間がたてば自然に消えるので確認しない。

エ．指を深く入れて無理にかき出す。

答え・解説

正答：ア

ア：口腔内残留は後から気道へ流入する危険や口腔衛生悪化につながるため確認が重要である。

イ：原因を評価し、食形態や介助方法を調整して安全な摂食を支える。

ウ：残留は誤嚥や口腔衛生上の問題につながる。

エ：粘膜損傷や咽頭への押し込みの危険があり、安全な方法を用いる。

総合解説：片麻痺などでは頬の内側に食物が残る場合がある。食事中・食後の口腔内状態を観察し、繰り返す場合は嚥下評価につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0082

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：標準

嚥下機能が低下している利用者の食後の姿勢について、最も適切な考え方はどれか。

ア．全員に同じ角度・同じ時間を固定して適用する。

イ．本人の状態やケア計画に応じ、食後すぐに平らな仰臥位にせず上体を起こした姿勢を保つことを検討する。

ウ．食後は必ず頭を低くして仰向けにする。

エ．食後の姿勢は嚥下や逆流に影響しない。

答え・解説

正答：イ

ア：本人の状態に合わせた個別的な指示・評価が必要である。

イ：食後に直ちに平らに寝ると逆流や誤嚥につながることもあるため、状態に応じて上体を起こす。

ウ：逆流や誤嚥リスクを高める可能性がある。

エ：食後姿勢も安全な摂食支援の一部である。

総合解説：具体的な保持時間や角度は疾患・嚥下・逆流の状態によって異なるため、医療・リハビリ職等の評価や計画に従う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0083

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：標準

食事中の利用者AWさんが突然声を出せず、強い咳もできず、苦しそうに喉を押さえている。最も適切な対応はどれか。

- ア．口の奥を見ずに指を入れて異物を探し続ける。
- イ．水を大量に飲ませて食物を流し込む。
- ウ．窒息を疑い周囲に応援を求め、119番通報と適切な気道異物除去など緊急対応につなげる。
- エ．数分間そのまま様子を見る。

答え・解説

正答：ウ

ア：見えない異物への盲目的な指かきは奥へ押し込む危険がある。

イ：完全閉塞では飲水できず、さらに危険になる可能性がある。

ウ：声や有効な咳が出ない状態は重度の気道閉塞を疑う。直ちに緊急対応が必要である。

エ：重度窒息は短時間で生命に関わるため直ちに対応する。

総合解説：窒息時は食事を続けたり水を飲ませたりせず、意識の有無と呼吸を確認しながら消防庁の応急手当に沿って対応する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0084

食事・口腔 > 摂食・嚥下 | 難易度：基礎

利用者AXさんに最近、食事後の湿った声と微熱が繰り返しみられる。最も適切な対応はどれか。

- ア．食事量が保たれているので何も伝えない。
- イ．微熱は食事と無関係と決めつける。
- ウ．介護職だけで食事を全面中止し、以後何も提供しない。
- エ．食事内容、姿勢、むせ、声の変化、体温などを具体的に記録し、看護職や言語聴覚士等へ共有する。

答え・解説

正答：エ

ア：摂取量以外の変化も重要である。

イ：嚥下関連症状との組み合わせを含めて評価が必要である。

ウ：安全確保は必要だが、継続方針は多職種で評価・決定する。

エ：複数の嚥下関連所見が続く場合、誤嚥や呼吸器感染なども考慮して専門的な評価につなげる。

総合解説：介護職は日々の食事場面を最も観察しやすい。主観的な「食べにくそう」だけでなく、時刻・食形態・症状を具体的に共有すると評価に役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0085

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：標準

口腔ケアの目的として、最も適切なものはどれか。

- ア．口腔内を清潔に保ち、食べる・話す機能や快適さを支えることである。
- イ．歯を白く見せることだけが目的である。
- ウ．介護職が作業した記録を増やすことが目的である。
- エ．食事を減らすことが目的である。

答え・解説

正答：ア

ア：口腔ケアは歯や義歯の清掃だけでなく、口腔の健康、機能、快適性、食生活を支える。

イ：見た目だけでなく清潔、機能、健康維持が目的である。

ウ：利用者の口腔健康と生活の質を支えることが目的である。

エ：口腔機能を保ち安全に食べることを支援する。

総合解説：口腔内の汚れや乾燥、義歯不適合などは食事・会話・全身状態にも影響し得るため、日常的な観察とケアが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0086

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：応用

口腔ケアを始める前の観察として、最も適切なものはどれか。

- ア．歯ブラシだけを見て口の中は確認しない。
- イ．歯・歯肉・舌・粘膜・唾液・義歯の状態、痛みや出血の有無を確認する。
- ウ．出血があっても毎回同じ強さで磨く。
- エ．痛みの訴えは口腔ケアと関係ないとして無視する。

答え・解説

正答：イ

ア：本人の口腔状態に合わせたケアができない。

イ：口腔内の状態を観察してからケア方法を選ぶことが、安全で個別的な口腔ケアにつながる。

ウ：原因や部位を確認し、必要に応じて専門職へ相談する。

エ：痛みは炎症や義歯不適合等の重要な情報である。

総合解説：毎日の観察で口内炎、出血、腫脹、乾燥、義歯の不適合などの変化に気づき、必要に応じて歯科職種や看護職へつなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0087

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：標準

利用者AYさんは歯ブラシを持って磨けるが、洗面台への準備が難しい。最も適切な支援はどれか。

ア．準備が難しいので歯みがきもすべて介護職が行う。

イ．一人で準備できないなら歯みがきを中止する。

ウ．歯ブラシやコップを使いやすい位置に準備し、AYさん自身で磨けるよう見守る。

エ．磨く速さが遅いので急がせる。

答え・解説

正答：ウ

ア：本人ができる動作まで代行する過介助になる。

イ：必要な環境調整を行って実施を支えるべきである。

ウ：できる歯みがき動作を本人に行ってもらい、環境調整で不足する部分を補う。

エ：本人のペースを尊重し、安全に実施する。

総合解説：口腔ケアでも自立支援の原則は同じである。介護職が全面代行せず、道具の工夫や声かけで自己管理能力を生かす。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0088

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：基礎

取り外し可能な義歯の清掃について、最も適切なものはどれか。

ア．熱湯で毎回煮沸して消毒する。

イ．複数利用者の義歯をまとめて同じ容器で洗う。

ウ．装着したまま義歯の外側だけを強くこする。

エ．本人の義歯であることを確認し、外して義歯用ブラシ等で汚れを落とす。

答え・解説

正答：エ

ア：義歯材料が変形する可能性があるため不適切である。

イ：取り違いや感染管理上の問題があり、個人ごとに扱う。

ウ：義歯の内面や口腔粘膜側も清掃が必要で、外して行う方が確認しやすい。

エ：義歯は食物残渣やプラークが付着するため、外して適切に清掃することが基本である。

総合解説：義歯は破損や紛失を防ぐため取り扱いにも注意する。保管方法や装着時間は本人の口腔状態と歯科医師等の指示に従う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0089

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：標準

利用者AZさんが義歯を入ると「痛い」と言い、粘膜に赤い傷がみられる。最も適切な対応はどれか。

- ア．無理に装着を続けず状態を記録し、歯科医師・歯科衛生士等に相談する。
- イ．介護職が義歯を削って当たりを調整する。
- ウ．痛みの訴えは記録せず家族にだけ伝える。
- エ．慣れれば治るとして痛みがあっても装着し続ける。

答え・解説

正答：ア

- ア：痛みや粘膜傷は義歯不適合等の可能性があり、専門的な評価が必要である。
- イ：義歯調整は歯科専門職が行うべきである。
- ウ：専門職への連携に必要な観察・記録を行う。
- エ：粘膜損傷を悪化させる可能性がある。

総合解説：介護職が義歯を削るなど独自に調整せず、口腔状態と装着時の訴えを具体的に共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0090

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：応用

嚥下障害が強く、うがいが難しい利用者BAさんの口腔ケアとして最も適切な考え方はどれか。

- ア．誤嚥が心配なので口腔ケアを一切行わない。
- イ．姿勢を整え、口腔内に水分をためないよう少量の水分や吸引等を必要に応じて用いながら安全に行う。
- ウ．仰向けで口の奥へ水を流し込む。
- エ．大量の水を口に含ませ、必ず強くうがいしてもらう。

答え・解説

正答：イ

- ア：清潔保持は重要であり、安全な方法を選んで実施する。
- イ：嚥下障害がある人ではケア中の水分や汚れの誤嚥を防ぐ工夫が必要である。
- ウ：水分が咽頭へ流れ誤嚥する危険が高い。
- エ：うがいが難しい人では誤嚥する危険がある。

総合解説：口腔ケアは肺炎予防等に重要だが、方法を誤ると水分を誤嚥することがある。本人の状態と指示に応じて姿勢・水分量・吸引の要否を調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0091

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：応用

利用者BBさんの口腔内が乾燥し、舌に汚れが付着している。最も適切な対応はどれか。

- ア．水分制限があっても介護職の判断で大量の水を飲ませる。
- イ．口腔乾燥は食事や会話に影響しないので対応不要である。
- ウ．水分制限等を確認し、口腔の保湿や清掃方法を工夫して、乾燥の原因も多職種で評価する。
- エ．乾燥しているので粘膜を硬いブラシで強くこする。

答え・解説

正答：ウ

ア：医療上の制限を確認して支援する必要がある。

イ：乾燥は咀嚼・嚥下・発音・粘膜の快適性に影響する。

ウ：口腔乾燥がある場合は清掃だけでなく保湿や原因評価が必要である。

エ：粘膜を傷つける危険がある。

総合解説：脱水、薬剤、口呼吸、唾液分泌低下など複数の要因が関係し得るため、介護職だけで原因を断定せず観察を共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0092

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：標準

舌の汚れを清掃するときの対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．舌の汚れがあれば歯の清掃は不要である。
- イ．汚れが取れるまで硬い器具で出血するほどこする。
- ウ．舌を観察せず毎回同じ強さで奥までこする。
- エ．舌や粘膜の状態を確認し、専用具等で過度な力を加えず必要な範囲を清掃する。

答え・解説

正答：エ

ア：歯・歯肉・舌・粘膜・義歯など口腔全体を評価する。

イ：粘膜損傷を起こすため不適切である。

ウ：状態や嘔吐反射には個人差があり観察が必要である。

エ：舌粘膜は傷つきやすいため、汚れの状態を見てやさしく清掃する。

総合解説：口腔ケアは「強くこすれば清潔になる」というものではない。出血や痛み、嘔吐反射にも注意して本人の負担を最小限にする。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0093

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：標準

口腔ケア中、利用者BCさんの舌の側面に治りにくい潰瘍と出血がみられた。最も適切な対応はどれか。

- ア．部位・大きさ・痛み・出血などを記録し、歯科医師や看護職等へ速やかに相談する。
- イ．市販薬を介護職の判断だけで塗る。
- ウ．歯ブラシで潰瘍を強くこすって取る。
- エ．年齢による変化と決めつけて記録しない。

答え・解説

正答：ア

- ア：治癒しにくい潰瘍や出血は専門的な評価が必要な所見である。
- イ：原因が不明な病変へ独断で薬剤を使用するのは不適切である。
- ウ：粘膜損傷を悪化させる危険がある。
- エ：持続する潰瘍や出血は評価が必要である。

総合解説：介護職は診断を行うのではなく、日常の口腔ケアで異常を早期に発見し、具体的な観察情報を専門職へつなぐ役割がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0094

食事・口腔 > 口腔ケア | 難易度：基礎

他人の口腔内に触れる口腔ケアを行う際の感染対策として、最も適切なものはどれか。

- ア．口腔ケアは感染と無関係なので標準予防策は不要である。
- イ．手指衛生を行い、必要な手袋等を使用し、歯ブラシなど個人用物品を適切に管理する。
- ウ．同じ歯ブラシを複数の利用者で共有する。
- エ．手袋をすれば前後の手指衛生は不要である。

答え・解説

正答：イ

- ア：唾液等への接触があるため感染対策が必要である。
- イ：唾液や口腔内分泌液に触れる可能性があるため、標準予防策に沿って手指衛生と必要な個人防護具を用いる。
- ウ：個人用物品を共有すると感染伝播のリスクがある。
- エ：手袋使用時も適切な手指衛生が必要である。

総合解説：手袋を着けても手指衛生は不要にならない。利用者ごとの物品管理、ケア後の環境・器具の衛生管理も重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0095

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：基礎

排泄の支援における自立支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．介護者の負担軽減を優先し、歩ける利用者にも常時おむつを使用する。
- イ．失敗を避けるため、水分摂取を一律に減らす。
- ウ．排泄時間は施設の日課に統一し、本人の便意・尿意は考慮しない。
- エ．尿意や便意、移動能力、生活リズムを把握し、可能な限り本人に合った方法でトイレでの排泄を支える。

答え・解説

正答：エ

- ア：介護者の都合だけで排泄方法を固定すると、自立機会や尊厳を損なう。
イ：水分の一律制限は脱水や便秘等を招くおそれがあり、排泄支援の基本ではない。
ウ：本人の排泄リズムを尊重し、個別に支援する必要がある。
エ：排泄は生活の自立や尊厳に関わるため、本人の能力と排泄パターンを踏まえて自然な排泄を支える。
- 総合解説：排泄介護は、失敗をなくすことだけでなく、本人の排泄能力を生かし、尊厳・プライバシーを守って自然な排泄を支えることが基本である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0096

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：標準

活動量が低下し便秘傾向のある利用者への生活支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．禁忌がないことを確認し、水分・食事・活動・排便習慣を総合的に見直す。
- イ．毎日必ず浣腸を行うことを介護職が決める。
- ウ．便秘の日は食事を中止する。
- エ．排便がなくても腹痛や食欲低下などの変化は記録しない。

答え・解説

正答：ア

- ア：便秘は水分、食事内容、活動量、排便習慣など複数の要因が関係するため、状態に応じて総合的に支援する。
イ：浣腸等の医療的判断を介護職が独断で常用することは適切でない。
ウ：食事中止は便秘改善の一般的支援ではなく、栄養・水分不足を招き得る。
エ：症状の変化は原因評価や連携に重要で、観察・記録・報告が必要である。
- 総合解説：便秘への支援では、本人の普段の排便パターンを把握し、食事・水分・活動・トイレ環境などを整える。急な腹痛や嘔吐等がある場合は速やかに医療職へ連携する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0097

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：標準

Cさんは尿意を自覚できるが、歩行が遅くトイレまでに間に合わず失禁することがある。まず検討する支援として、最も適切なものはどれか。

ア．尿意があっても終日おむつに切り替える。

イ．夕方以降の水分をすべて禁止する。

ウ．トイレまでの動線や移動方法を整え、必要に応じて早めの声かけやポータブルトイレを検討する。

エ．失禁を本人の注意不足として叱る。

答え・解説

正答：ウ

ア：能力を生かす前におむつへ固定するのは自立支援に反する。

イ：一律の水分禁止は脱水等の危険がある。

ウ：尿意は保たれており、移動・環境要因への調整によって排泄自立を高められる可能性がある。

エ：失禁は身体・環境等の要因を評価して支援すべきで、非難は尊厳を傷つける。

総合解説：排泄動作は尿意だけでなく、起き上がり、移動、衣服操作、トイレ環境などの連続した行為から成る。どこに困難があるかを見極めて支援する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0098

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：基礎

洋式便器で排便を促す姿勢として、身体状況に問題がなければ最も適切なものはどれか。

ア．足が床から浮く高さにして後方へ強く反る。

イ．便座上で両下肢を伸ばして宙に浮かせる。

ウ．足底を安定して支持し、やや前傾して腹圧をかけやすい姿勢をとる。

エ．転倒予防のため便座から立った姿勢で排便する。

答え・解説

正答：ウ

ア：足底が支持されず不安定で、排便動作を行いにくい。

イ：安定性が低く、腹圧もかけにくい。

ウ：足底を支持した前傾姿勢は、安定した座位と腹圧の活用につながり、自然な排便を支えやすい。

エ：立位のままの排便は不安定で安全性が低い。

総合解説：排便時は安全で安定した座位を確保し、本人が力みやすい姿勢を整える。足底支持は立ち上がり動作の安全にも関係する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0099

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：基礎

介護職が排泄後に観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- ア．尿・便の量、色、性状、におい、排泄時の苦痛など、普段との違いを観察する。
- イ．排泄物は不潔なので一切見ずにすぐ処分する。
- ウ．便の色だけを見れば他の情報は不要である。
- エ．異常があっても本人が訴えなければ記録しない。

答え・解説

正答：ア

ア：排泄物と排泄時の様子は健康状態の変化を捉える情報となるため、普段との差を観察する。

イ：必要な観察を行わないと体調変化を見逃す可能性がある。

ウ：量・硬さ・頻度・疼痛等も重要であり、一項目だけでは不十分である。

エ：本人の訴えがなくても客観的な変化は記録・報告する。

総合解説：排泄物の観察は、脱水、便秘・下痢、感染、消化管出血などの変化に気づく手掛かりになる。介護職は診断せず、異常を具体的に記録し必要な職種へ報告する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0100

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：標準

夜間、トイレまでの移動に時間がかかり失禁するDさんへの支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．夜間の動線を明るく安全にし、必要ならベッド近くのポータブルトイレなどを検討する。
- イ．夜間は水分を一切摂らないよう指示する。
- ウ．夜間だけでなく日中も終日おむつに変更する。
- エ．失敗を防ぐため夜間はベッドから出ないように身体を固定する。

答え・解説

正答：ア

ア：移動距離と転倒リスクを減らし、本人の排泄能力を生かす環境調整が適切である。

イ：一律の水分制限は脱水の危険があり適切でない。

ウ：必要以上におむつへ依存すると自立機会を奪う。

エ：身体拘束は重大な権利制限であり、安易に行うものではない。

総合解説：夜間の排泄では、照明、動線、手すり、履物、ポータブルトイレ等を調整し、転倒予防と排泄自立を両立させる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0101

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：標準

下痢が続いている利用者への介護として、最も適切なものはどれか。

- ア．下痢を止めるため介護職の判断で水分を中止する。
- イ．便の処理では手袋を使わず手洗いだけで対応する。
- ウ．便の回数・性状、全身状態、水分摂取、皮膚状態を観察し、必要な感染対策を行って報告する。
- エ．原因が不明でも集団活動への参加を優先する。

答え・解説

正答：ウ

ア：脱水を悪化させる可能性があり、介護職が独断で水分を中止しない。

イ：排泄物への接触が予想される場合は標準予防策に基づく个人防护具が必要である。

ウ：下痢では脱水、皮膚障害、感染拡大のリスクがあるため、観察と標準予防策を組み合わせる。

エ：感染性が疑われる場合は感染拡大防止を優先し、施設の手順に沿って対応する。

総合解説：下痢時は脱水徴候、発熱、腹痛、便の性状、皮膚トラブルを観察する。介護職は診断や止瀉薬の判断をせず、感染対策と適切な連携を行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0102

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：応用

Eさんは「尿が出にくい」と訴え、少量の排尿を繰り返し、下腹部の張りもみられる。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．排尿状況と下腹部の状態を記録し、速やかに看護職などへ報告する。
- イ．水分を大量に飲ませれば必ず改善すると考え、報告しない。
- ウ．腹部を強く圧迫して尿を出させる。
- エ．翌日まで排尿状況を確認せず様子を見る。

答え・解説

正答：ア

ア：排尿困難と下腹部膨満は尿が十分排出されていない可能性があり、医療職の評価につなぐ必要がある。

イ：原因によっては悪化する可能性があり、独断の大量飲水は適切でない。

ウ：損傷の危険があり、介護職が強い圧迫を行うべきではない。

エ：尿閉等の可能性があるため、変化を放置せず速やかに連携する。

総合解説：排尿困難、頻回な少量排尿、下腹部膨満などは重要な変化である。介護職は観察情報を具体的に伝え、医療の評価につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0103

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：応用

数日排便がない利用者に、強い腹痛、腹部膨満、繰り返す嘔吐が出現した。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．排便が出るまで食事量を増やして様子を見る。
- イ．通常の便秘として自己判断せず、速やかに看護職・医師等へ報告し指示を受ける。
- ウ．介護職の判断で下剤を追加する。
- エ．腹部を強く揉み続ける。

答え・解説

正答：イ

ア：症状の原因が不明なまま食事量を増やすのは適切でない。

イ：強い腹痛や嘔吐を伴う腹部膨満は、単純な便秘以外の状態も考えられるため、迅速な医療連携が必要である。

ウ：薬剤の追加・変更は介護職が独断で行わない。

エ：強い症状がある場合に原因不明の腹部刺激を行うのは危険である。

総合解説：排泄支援では「いつもの便秘」と決めつけず、腹痛、嘔吐、発熱、血便、意識変化などの随伴症状を観察し、緊急性に応じて報告する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0104

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：基礎

トイレ介助で利用者のプライバシーを守る対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．転倒予防のため、排泄中は常に複数職員で正面から見守る。
- イ．介助中の排泄状況を廊下で他利用者に聞こえる声量で共有する。
- ウ．安全を確認したうえで、必要以上に身体を露出せず、可能な場面では扉やカーテンを閉めて待つ。
- エ．急ぐため、本人への説明なく衣服を下ろす。

答え・解説

正答：ウ

ア：必要以上の見守りはプライバシー侵害になり得る。

イ：排泄情報は個人情報であり、必要な範囲で適切に共有する。

ウ：排泄は特に羞恥心を伴うため、安全と自立を確保しつつ、視線・露出・会話内容に配慮する。

エ：事前説明と同意を得ながら介助することが尊厳保持に重要である。

総合解説：排泄介助では、安全確保だけでなく羞恥心への配慮、声かけ、露出の最小化、必要な範囲での見守りを行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0105

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：標準

毎朝朝食後に便意を訴えることが多いFさんへの支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．施設の一斉排泄時間が午後なので、朝の便意は我慢してもらう。
- イ．便意があってもおむつ内で排便してもらう。
- ウ．排便習慣は変化しないので記録する必要はない。
- エ．本人の排便パターンとして記録し、朝食後に余裕をもってトイレへ行けるよう支援する。

答え・解説

正答：エ

ア：本人の便意を無視して一律の時間に合わせるのは適切でない。

イ：可能なトイレ排泄の機会を奪うことになる。

ウ：体調や生活の変化で排便パターンも変わるため、継続的な観察・記録が重要である。

エ：本人固有の排便リズムを把握し、便意が起こりやすい時間に排泄できる環境を整えることが自然な排便につながる。

総合解説：排泄の自立支援では、便意・尿意が出る時間帯、食事、水分、活動など本人の生活パターンを把握し、そのリズムを生かす。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0106

排泄・清潔 > 排尿・排便の支援 | 難易度：標準

尿意がありトイレ移動も介助で可能な利用者が、介護負担軽減のため終日おむつを使用し、尿路感染を繰り返している。まず検討する支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．尿路感染予防のため膀胱留置カテーテルの導入を介護職が決める。
- イ．排泄能力を再評価し、可能な時間帯からトイレで排泄できるよう支援する。
- ウ．水分摂取を減らして排尿回数を少なくする。
- エ．尿の観察は不要なので、発熱時のみ対応する。

答え・解説

正答：イ

ア：留置カテーテルは医療的適応が必要であり、感染リスクもあるため介護職が独断で決めない。

イ：本人の排泄能力を生かし、不必要な終日おむつ使用を見直すことは自立支援と感染予防の両面から重要である。

ウ：脱水や尿濃縮を招く可能性があり適切でない。

エ：尿性状や排尿時症状等の変化も重要な観察情報である。

総合解説：排泄方法は介護者の都合だけで決めず、本人の尿意・移動能力・環境を評価して選択する。感染を繰り返す場合は観察情報を医療職と共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0107

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：基礎

夜間にポータブルトイレを使用する利用者への環境整備として、最も適切なものはどれか。

- ア．動かないようベッドからできるだけ遠い壁際に置く。
- イ．使用後の処理を省くため中身を翌朝まで放置する。
- ウ．転倒防止のため、使用中は本人の希望に関係なく扉を開けたままにする。
- エ．ベッドから安全に移乗できる位置に安定して設置し、足元照明や呼び出し手段も確認する。

答え・解説

正答：エ

ア：移動距離が増えると失禁や転倒のリスクが高まる。

イ：臭気や衛生面の問題があり、適切に処理・清掃する。

ウ：安全を確保しつつプライバシーにも配慮する必要がある。

エ：ポータブルトイレは移乗距離を短くできるが、安定性、動線、照明、呼び出し手段などを含めて安全を確保する。

総合解説：ポータブルトイレは本人の移動能力、立ち上がり、移乗方向、夜間の照明、プライバシー等を評価して配置する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0108

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：基礎

おむつ・尿取りパッドの選択として、最も適切なものはどれか。

- ア．漏れが心配なので全員に最も大きいサイズを使用する。
- イ．吸収量を増やすため尿取りパッドを何枚も重ねることを原則とする。
- ウ．自分でトイレへ行ける人も介護者の効率のため終日おむつにする。
- エ．本人の排泄量、体格、動作能力、皮膚状態、使用場面に合わせて必要十分な製品を選ぶ。

答え・解説

正答：エ

ア：サイズ不適合は漏れやすれ、皮膚トラブルにつながる。

イ：重ね使いはフィットを悪くし、漏れや不快感の原因になり得る。

ウ：可能な排泄能力を奪う支援は自立支援に反する。

エ：排泄用品は本人の状態と生活に合わせて選び、過剰な吸収量や重ね使いを目的化しない。

総合解説：排泄用品は「漏れないこと」だけでなく、本人の活動性、快適性、皮膚、排泄自立を考えて選ぶ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0109

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：標準

便失禁後のおむつ交換で、最も適切な対応はどれか。

- ア．汚れを落とすため皮膚を強くこする。
- イ．皮膚が濡れたまま新しいおむつを装着する。
- ウ．便をやさしく除去して必要な清潔を保ち、皮膚を十分に乾かし、発赤やびらんを観察する。
- エ．発赤があっても毎回同じケアを続け、報告しない。

答え・解説

正答：ウ

ア：摩擦は皮膚障害を悪化させるため、やさしく清潔を保つ。

イ：湿潤環境が続くと皮膚トラブルを生じやすい。

ウ：便や湿潤が長時間皮膚に接触すると皮膚障害の原因となるため、清潔・乾燥・観察が重要である。

エ：発赤・びらん等の変化は記録し、必要に応じて看護職等へ報告する。

総合解説：おむつ使用時は失禁関連皮膚障害を防ぐため、便尿の長時間接触を避け、やさしい洗浄・乾燥・皮膚観察を行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0110

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：標準

女性利用者の陰部を清拭するときの基本として、最も適切なものはどれか。

- ア．尿道口側から肛門側へ向かうように拭き、汚染を尿道側へ戻さない。
- イ．肛門側から尿道口側へ同じ面で何度も拭く。
- ウ．汚れが強いほど同じタオル面を繰り返し使用する。
- エ．清拭後は皮膚の状態を見ない。

答え・解説

正答：ア

ア：腸内細菌等を尿道側へ運ばないよう、前方から後方への方向を基本とする。

イ：汚染を尿道側へ広げ、感染リスクを高める可能性がある。

ウ：汚染した面を繰り返し使わず、清潔な面を使う。

エ：発赤やびらん等を観察する機会でもある。

総合解説：陰部清潔は感染予防と皮膚保護の両面がある。方向、清潔面の使い分け、やさしい操作、皮膚観察を行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0111

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：標準

膀胱留置カテーテルを使用している利用者の介護で、最も適切なものはどれか。

- ア．尿が少ないときは介護職がカテーテルを抜いて入れ直す。
- イ．採尿バッグは尿が戻りやすいよう膀胱より高く置く。
- ウ．移乗時はカテーテルを強く引いて余裕をなくす。
- エ．カテーテルの折れ・ねじれ、尿の流れ、尿量・性状、固定状態などを観察する。

答え・解説

正答：エ

ア：抜去・再挿入は医療行為であり、介護職が独断で行わない。

イ：逆流を防ぐため、一般にバッグは膀胱より低い位置で床につかないよう管理する。

ウ：牽引は疼痛や損傷につながるため、余裕と固定を確認する。

エ：閉塞や牽引、感染徴候に気づくため、ルートと尿の状態を観察することが重要である。

総合解説：留置カテーテル使用者では、介護職は尿の流れや性状、発熱、痛み、ルートの折れ・牽引などを観察し、異常時に医療職へつなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0112

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：標準

ベッド上で差し込み便器を使用する利用者への介助として、最も適切なものはどれか。

- ア．便器を冷たいまま急に当て、説明を省略する。
- イ．排泄中は羞恥心に配慮せず寝具をすべて外す。
- ウ．本人が苦痛を訴えても排便が終わるまで体位を変えない。
- エ．本人の身体状況に合わせて体位を整え、便器の当たりや痛みを確認し、できるだけ短時間で快適に排泄できるようにする。

答え・解説

正答：エ

ア：不快感を強めるため、説明や必要な準備を行う。

イ：必要以上の露出を避ける。

ウ：痛みや圧迫を確認し、必要に応じて調整する。

エ：ベッド上排泄は身体的・心理的負担が大きいため、安楽、安全、プライバシーを確保する。

総合解説：差し込み便器・尿器は、本人の状態と性別、姿勢、皮膚への圧迫、プライバシーを考慮して用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0113

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：基礎

おむつ交換後の感染対策として、最も適切なものはどれか。

- ア．手袋を着けていれば手指衛生は不要である。
- イ．同じ手袋で複数利用者のおむつ交換を行う。
- ウ．汚染した手袋を適切に外して廃棄し、その後に手指衛生を行う。
- エ．汚染した手袋のままドアノブや記録端末を操作する。

答え・解説

正答：ウ

- ア：手袋には微小な破損や外す際の汚染があり得るため、手指衛生は必要である。
- イ：利用者間の交差感染につながるため、利用者ごと・必要な場面ごとに交換する。
- ウ：手袋は手指衛生の代わりではないため、脱いだ後にも手指衛生を行う。
- エ：環境表面への汚染拡大を防ぐため、清潔操作へ移る前に手袋を外す。

総合解説：排泄物は感染性物質を含む可能性がある。標準予防策として適切な手袋等を使用し、汚染区域から清潔区域へ汚染を持ち込まない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0114

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：応用

消化管ストーマを造設しているGさんが「自分で装具管理を続けたい」と話した。介護職の支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．装具があるので運動や外出を原則禁止する。
- イ．本人ができる手順を尊重し、ストーマ周囲皮膚や装具の漏れ等を観察しながら必要な部分だけ支援する。
- ウ．本人ができて全手順を介護職が代行する。
- エ．皮膚の発赤や漏れがあっても装具を隠して観察しない。

答え・解説

正答：イ

- ア：ストーマだけを理由に一律の活動制限をすることは適切でない。
- イ：ストーマがあっても本人の生活・活動を不必要に制限せず、自己管理能力を生かして支援する。
- ウ：自立支援の観点から、可能な自己管理を尊重する。
- エ：周囲皮膚や漏れは重要な観察点であり、異常時は専門職へつなぐ。

総合解説：ストーマ保有者の支援では、本人の自己管理能力と生活上の希望を尊重し、皮膚障害や装具トラブルを観察して必要な専門職へ連携する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0115

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：応用

Hさんは尿意があり、ベッド端座位は安定するが、夜間に廊下のトイレまで歩くと転倒リスクが高い。排泄用具の選択として最も適切な考え方はどれか。

ア．夜間に転倒リスクがあるため、24時間ベッド上でおむつ排泄に統一する。

イ．夜間はベッド近くのポータブルトイレなどを検討し、日中は能力に応じて通常のトイレ利用を続ける。

ウ．夜間も日中と全く同じ方法に固定し、環境調整はしない。

エ．排泄用具は一度決めたら身体状況が変わっても見直さない。

答え・解説

正答：イ

ア：日中に可能なトイレ排泄まで奪う必要はない。

イ：時間帯ごとの能力と環境に合わせて方法を変えることで、安全と排泄自立を両立できる。

ウ：時間帯による視認性や疲労などの違いを考慮する。

エ：状態や生活環境の変化に応じて評価・見直しが必要である。

総合解説：排泄用具は、本人の身体機能、排泄意識、時間帯、住環境、介護力を踏まえて選び、定期的に見直す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0116

排泄・清潔 > 排泄介助・おむつ・福祉用具 | 難易度：標準

おむつ内失禁が続く利用者について、排泄方法を見直す際に最も有用な情報はどれか。

ア．職員の主観で「失禁が多い」とだけ記録する。

イ．尿意・便意の有無、排泄時刻、量、失禁した状況、移動能力などを継続して記録する。

ウ．失禁した回数だけを記録し、尿意や移動状況は記録しない。

エ．おむつ交換の時間を固定し、記録結果による見直しはしない。

答え・解説

正答：イ

ア：具体性がなく、支援方法の検討に十分な情報にならない。

イ：排泄パターンと失敗の要因を把握すると、トイレ誘導や用具選択の適切なタイミングを検討できる。

ウ：排泄動作のどこに支援が必要か判断しにくい。

エ：記録は個別支援の評価と見直しに活用する。

総合解説：排泄記録は、単なる回数管理ではなく、本人の排泄パターンや自立可能性を把握し、支援を改善するために用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0117

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：標準

入浴予定の利用者が「今日はだるい」と話し、普段より顔色も悪い。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．予定表どおり入浴しないと困るので、そのまま浴槽へ入る。
- イ．本人が「大丈夫」と言えば他の観察は不要である。
- ウ．入浴前に体調を観察し、必要な測定・報告を行って、入浴の可否や方法をチームで検討する。
- エ．入浴を中止した場合は理由を記録しない。

答え・解説

正答：ウ

ア：スケジュールより安全が優先される。

イ：本人の訴えと客観的な状態を併せて確認する。

ウ：入浴は循環・呼吸への負担があるため、体調不良時は無理に実施せず状態を評価する。

エ：判断根拠や状態変化を記録・共有することが必要である。

総合解説：入浴前後は顔色、呼吸、意識、疲労、皮膚、必要に応じたバイタルサインなどを確認し、体調に合わせて清拭等へ変更する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0118

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：基礎

高齢者の入浴時の環境整備として、最も適切なものはどれか。

- ア．浴室を寒く保ち、入浴後に急速に暖める。
- イ．滑りやすい床でも履物を使わず急いで移動する。
- ウ．手すり本人の身体状況に関係なく同じ位置を使わせる。
- エ．脱衣室と浴室の温度差や床の滑り、手すり・いすの安定性を事前に確認する。

答え・解説

正答：エ

ア：大きな温度差は身体への負担となる。

イ：滑倒リスクが高まるため、床や動線を整える。

ウ：本人の能力と動作に合う環境を選ぶ。

エ：温度差による身体負担や滑倒を減らすため、入浴前の環境確認が重要である。

総合解説：入浴事故予防では、温熱環境、滑り、段差、浴槽出入り、福祉用具の安定、見守り方法などを事前に評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0119

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：標準

Iさんは上半身を自分で洗えるが、足先には手が届かない。入浴介助として、最も適切なものはどれか。

ア．時間短縮のため全身を介護職が洗う。

イ．自立を促すため足先も必ず本人だけで洗ってもらう。

ウ．安全にできる部分は本人に行ってもらい、足先など困難な部分を介助する。

エ．本人の希望を聞かず、毎回同じ介助量に固定する。

答え・解説

正答：ウ

ア：できる能力を使う機会を奪う。

イ：無理な動作は転倒や負担につながる。

ウ：本人ができる行為を継続することは、自立支援と生活機能の維持につながる。

エ：その日の体調や能力、希望に応じて介助量を調整する。

総合解説：入浴は清潔保持だけでなく、爽快感や生活習慣にも関係する。本人の能力・好み・羞恥心を尊重した部分介助が基本である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0120

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：基礎

ベッド上で全身清拭を行う際の基本として、最も適切なものはどれか。

ア．室温を整え、拭く部分だけを露出し、清拭後は水分を拭き取って保温する。

イ．全身を最初から最後まで露出して行う。

ウ．湯が冷めても交換せず最後まで使用する。

エ．皮膚が湿ったまま寝衣を着せる。

答え・解説

正答：ア

ア：露出を最小限にし、冷えと羞恥心に配慮しながら清潔を保つ。

イ：体温低下と羞恥心の増大につながる。

ウ：清拭中の冷感が強くなるため、適切な温度を保つ。

エ：湿潤は冷えや皮膚トラブルにつながるため、十分に乾かす。

総合解説：清拭では、清潔保持、循環促進、爽快感に加えて、皮膚観察の機会として活用し、保温・プライバシーにも配慮する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0121

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：標準

全身清拭で陰部を拭く時期として、基本的に最も適切なものはどれか。

- ア．最初に陰部を拭き、同じタオル面で顔を拭く。
- イ．顔・上肢・体幹・下肢などを拭いた後、汚染しやすい陰部は最後に行う。
- ウ．順序は全く考えず、同じ面で全身を拭く。
- エ．陰部は清潔保持の対象ではないので清拭しない。

答え・解説

正答：イ

ア：汚染を清潔部位へ広げるため不適切である。

イ：比較的清潔な部位から汚染しやすい部位へ進めることで、汚染の拡大を防ぎやすい。

ウ：汚染拡大を防ぐため、部位とタオル面を使い分ける。

エ：必要に応じて陰部の清潔を保つことも重要である。

総合解説：清拭は清潔な部位から汚染しやすい部位へ行い、タオルの清潔面を使い分ける。本人の体調に応じて部分清拭を選ぶこともある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0122

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：応用

入浴中の利用者が急に顔面蒼白となり、「胸が苦しい」と訴えた。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．直ちに入浴を中止して安全を確保し、応援を求め、施設の緊急手順に従って看護職や救急要請につなげる。
- イ．体を温めれば改善すると考えて浴槽に長く入ってもらう。
- ウ．介護職だけで診断し、しばらく休めばよいと決める。
- エ．本人が遠慮している可能性があるため訴えを無視する。

答え・解説

正答：ア

ア：胸部症状と顔面蒼白は重篤な状態の可能性があるため、入浴継続や自己判断での様子見は避ける。

イ：症状を悪化させる可能性があり危険である。

ウ：診断は行わず、緊急性を踏まえて医療職・救急へつなぐ。

エ：急な胸部症状は重視し、迅速に対応する。

総合解説：入浴中は温熱負荷や姿勢変化で体調が変化し得る。急な胸痛、呼吸困難、意識変化等では安全確保・応援要請・緊急連携を優先する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0123

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：標準

入浴介助中に踵に消えにくい発赤を見つけた。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

ア．圧迫を避けるよう配慮し、発赤の部位・状態を記録して看護職等へ報告する。

イ．強くこすって赤みを消す。

ウ．本人が痛くないと言えば観察を終了する。

エ．入浴後に厚い寝具で踵を強く圧迫する。

答え・解説

正答：ア

ア：持続する発赤は圧迫による皮膚障害の初期徴候の可能性があり、除圧と早期共有が重要である。

イ：摩擦は皮膚障害を悪化させる可能性がある。

ウ：疼痛の有無だけで皮膚状態を判断しない。

エ：圧迫を減らす工夫が必要である。

総合解説：入浴・清拭は全身の皮膚を観察できる機会である。発赤、びらん、乾燥、浮腫、傷等を見つけたら記録・報告し、適切なケアにつなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0124

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：基礎

外出予定のJさんが「いつもの髪型にしたい」と希望している。整容支援として、最も適切なものはどれか。

ア．施設で決めた髪型に全員統一する。

イ．本人の好みを確認し、できる部分は本人に行ってもらいながら希望する整容を支える。

ウ．介護職が良いと思う髪型を本人に説明せず選ぶ。

エ．整容は生命維持に直接関係しないため支援しない。

答え・解説

正答：イ

ア：個人の好みや生活歴を無視することになる。

イ：整容は本人らしさ、社会参加、自尊感情に関わるため、好みと自己決定を尊重する。

ウ：本人の意思を中心に支援する。

エ：整容は生活の質や社会参加に重要な生活行為である。

総合解説：整容には洗面、整髪、ひげそり、化粧、爪の手入れ等があり、本人の習慣・文化・好みを尊重する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0125

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：標準

高齢者の入浴方法として、最も適切な考え方はどれか。

ア．発汗するほど熱い湯に長く入るほど健康に良い。

イ．本人の好みと体調を確認しつつ、熱すぎる湯や長時間の入浴を避け、入浴前後の水分や休息にも配慮する。

ウ．入浴後は水分を控える。

エ．高齢者は体調に関係なく毎日浴槽入浴が必要である。

答え・解説

正答：イ

ア：高温・長時間は身体負担を増やす可能性がある。

イ：高温・長時間の入浴は循環への負担や脱水につながり得るため、体調に合わせて調整する。

ウ：発汗等による水分喪失を考慮し、禁忌がなければ水分摂取に配慮する。

エ：体調や希望に応じてシャワー浴・清拭等も選択する。

総合解説：入浴方法は一律ではなく、本人の循環・呼吸状態、疲労、皮膚状態、好み、医療上の指示を踏まえて選ぶ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0126

排泄・清潔 > 入浴・清拭・整容 | 難易度：応用

Kさんは発熱後で全身倦怠感が強いが、「汗をかいたのでさっぱりしたい」と希望している。入浴が負担になると判断された場合の支援として、最も適切なものはどれか。

ア．希望があるため必ず全身浴を行う。

イ．入浴できないなら清潔ケアをすべて中止する。

ウ．本人には理由を説明せず、職員の判断だけで何もしない。

エ．本人の希望を確認し、部分清拭や寝衣交換など負担の少ない方法で清潔と爽快感を得られるよう支援する。

答え・解説

正答：エ

ア：本人の希望を尊重しつつ、安全を損なう方法は避ける。

イ：清拭など代替手段を検討できる。

ウ：本人に状況と代替案を説明し、選択を支援する。

エ：清潔保持の目的は浴槽入浴だけで達成するものではなく、体調に応じて方法を変更できる。

総合解説：生活支援技術では「目的」と「手段」を区別する。体調に合わせ、清拭、部分浴、更衣など複数の手段から本人と相談して選択する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0127

休息・終末期＞睡眠・休息 | 難易度：基礎

高齢者の睡眠支援として、最も適切な考え方はどれか。

- ア．高齢者は全員同じ時間に就寝させる。
- イ．睡眠時間だけでなく、本人の眠気、熟睡感、日中の活動、生活リズムなどを総合して評価する。
- ウ．夜間に一度でも目覚めれば必ず睡眠障害と判断する。
- エ．ベッドにいる時間が長いほど良い睡眠と判断する。

答え・解説

正答：イ

ア：生活歴や睡眠リズムには個人差がある。

イ：必要な睡眠には個人差があり、時間だけではなく睡眠の質や日中機能も重要である。

ウ：中途覚醒の有無だけでなく、頻度や日中への影響等をみる。

エ：長すぎる床上時間が睡眠の質を損ねることもある。

総合解説：睡眠支援では、本人の生活史と日中の状態を含めて睡眠を捉え、過度に「何時間寝たか」だけで評価しない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0128

休息・終末期＞睡眠・休息 | 難易度：標準

夜に寝つきにくく、日中ほとんどベッドで過ごす利用者への支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．夜に眠れるよう日中でもできるだけ暗い部屋で臥床してもらう。
- イ．夜間睡眠を増やすため昼食後から就寝まで眠ってもらう。
- ウ．睡眠の問題は介護で支援できないので観察しない。
- エ．体調に合わせて日中の離床・活動や自然光を取り入れ、昼夜の生活リズムを整える。

答え・解説

正答：エ

ア：昼夜のメリハリがなくなり、睡眠リズムを乱しやすい。

イ：長い夕方の睡眠は夜間の入眠を妨げることがある。

ウ：環境・活動・排泄・疼痛等の調整は介護職が関われる重要な支援である。

エ：日中の活動と光環境は体内時計や夜間睡眠に関係するため、無理のない範囲で活動を促す。

総合解説：良質な睡眠には、日中の活動、光、食事、排泄、環境、休息のバランスを整えることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0129

休息・終末期 > 睡眠・休息 | 難易度：標準

夜間の入眠が遅い利用者が、夕方に2～3時間眠る習慣がある。支援として、まず検討することはどれか。

- ア．本人の疲労に配慮しつつ、長い夕方の睡眠を見直し、日中の休息時間を調整する。
- イ．夜に眠れないため、夕方の睡眠をさらに長くする。
- ウ．日中の休息を一切禁止する。
- エ．睡眠薬を介護職の判断で追加する。

答え・解説

正答：ア

ア：遅い時間帯の長い昼寝は夜間の睡眠圧を弱め、入眠を遅らせる可能性がある。

イ：夜間の入眠をさらに妨げる可能性がある。

ウ：必要な休息には個人差があり、一律に禁止しない。

エ：薬剤の追加・変更は介護職が独断で行わない。

総合解説：昼寝は本人の状態に応じて活用できるが、夜間睡眠への影響を観察し、長時間・遅い時間帯になりすぎないよう生活リズムを整える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0130

休息・終末期 > 睡眠・休息 | 難易度：標準

夜間に2回トイレへ行く利用者の睡眠・安全支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．睡眠を中断しないため尿意があっても朝まで我慢してもらう。
- イ．眠気が強くても暗闇のまま歩いてもらう。
- ウ．夜間排泄がある人は全員ベッド柵で降りられないようにする。
- エ．足元が確認できる照明と安全な動線を確保し、本人に合った排泄方法を整える。

答え・解説

正答：エ

ア：排泄ニーズを無視すると苦痛や失禁につながる。

イ：視認性が低く転倒リスクが高まる。

ウ：安易な行動制限ではなく、動線や見守り方法を工夫する。

エ：必要な排泄を安全に行える環境を整えることで、転倒不安や長い覚醒を減らしやすい。

総合解説：夜間の睡眠支援では、排泄、疼痛、呼吸苦、環境音、照明、室温など覚醒の原因を具体的に把握して調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0131

休息・終末期＞睡眠・休息 | 難易度：応用

Ｌさんが「最近眠れない」と訴えている。介護職が最初に行うこととして、最も適切なものはどれか。

- ア．就寝・起床時刻、中途覚醒、昼寝、疼痛、呼吸苦、排泄、環境、日中活動などを確認する。
- イ．原因を確認せず、睡眠薬が必要だと本人に断定する。
- ウ．眠れないという訴えは高齢者には普通なので記録しない。
- エ．夜間の覚醒を避けるため日中の水分を大幅に減らす。

答え・解説

正答：ア

ア：不眠の背景は多様であり、睡眠そのものだけでなく身体症状・生活・環境を具体的に把握することが必要である。

イ：薬物療法の判断は医療職が行い、まず原因と生活状況を把握する。

ウ：新たな睡眠変化は体調や薬剤、環境の変化を示すことがあり、記録・共有する。

エ：脱水の危険があり、原因に応じた支援ではない。

総合解説：睡眠問題は疼痛、認知症、抑うつ、呼吸器症状、薬剤、排泄、環境などと関連し得る。介護職は原因を決めつけず観察情報を集め、必要に応じて医療職へつなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0132

休息・終末期＞睡眠・休息 | 難易度：基礎

睡眠環境の調整として、最も適切なものはどれか。

- ア．夜間も昼間と同じ明るさにする。
- イ．全利用者に同じ室温・寝具を強制する。
- ウ．本人の好みも確認しながら、騒音、照明、室温・湿度、寝具、安心感を整える。
- エ．介護職の作業音は睡眠に影響しないので配慮しない。

答え・解説

正答：ウ

ア：強い光は入眠を妨げることがある。

イ：体感や疾患、季節、好みを考慮する。

ウ：睡眠環境は個人差が大きいため、一律ではなく本人が休みやすい条件を整える。

エ：夜間の騒音は覚醒の原因となり得るため、必要な業務でも音に配慮する。

総合解説：睡眠環境の調整は、暗さ・安全照明、音、温湿度、寝具、体位、安心できる習慣などを本人と相談して行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0133

休息・終末期 > 睡眠・休息 | 難易度：標準

「疲れるといけないから」と日中もほぼ終日臥床している高齢者への支援として、最も適切なものはどれか。

ア．高齢者は臥床時間が長いほど健康に良いと考える。

イ．夜眠れなくても日中の臥床は一切見直さない。

ウ．休息を確保しつつ、本人の体調に応じて離床や日中活動を取り入れ、夜間睡眠とのバランスをみる。

エ．疲労を訴えても休息を認めず活動を強制する。

答え・解説

正答：ウ

ア：長時間の不活動は生活機能低下につながる可能性がある。

イ：日中の過ごし方は夜間睡眠に影響するため評価対象となる。

ウ：長時間の臥床は活動性低下や睡眠リズムの乱れにつながり得るため、活動と休息のバランスが重要である。

エ：休息も必要であり、無理のない個別的な調整が必要である。

総合解説：休息は重要だが、過度の臥床は廃用や昼夜逆転を招き得る。本人の疲労、疾患、活動能力に合わせて離床と休息を調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0134

休息・終末期 > 睡眠・休息 | 難易度：応用

普段は日中活動的なMさんが、2日ほど急に昼間も眠り込み、呼びかけへの反応が鈍い。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

ア．睡眠は健康によいので起こさず数日様子を見る。

イ．「寝不足」と決めつけず、意識状態や発熱、食事・水分、呼吸などを確認し、速やかに報告する。

ウ．眠っている間は観察や記録を行わない。

エ．夜に眠れるよう日中の水分を減らす。

答え・解説

正答：イ

ア：急な意識・活動性の変化を見逃す危険がある。

イ：急な傾眠や反応低下は感染、脱水、薬剤等さまざまな体調変化の可能性があるため、単なる睡眠問題として扱わない。

ウ：状態変化を客観的に記録し、共有する必要がある。

エ：原因不明の傾眠に対する適切な対応ではない。

総合解説：睡眠パターンの急変は、生活リズムだけでなく急性の体調変化のサインとなる。普段との差を捉え、全身状態を観察して連携する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0135

休息・終末期 > 安楽・疼痛・体調観察 | 難易度：基礎

利用者の痛みを評価するときの介護職の姿勢として、最も適切なものはどれか。

- ア．外見上平静なら痛みはないと判断する。
- イ．痛みを訴える回数が多い人の訴えは聞かない。
- ウ．介護職が痛みの原因を診断して記録する。
- エ．本人の「痛い」という訴えを尊重し、部位・強さ・性質・出現時期・動作との関係を確認する。

答え・解説

正答：エ

ア：痛みの表現には個人差があり、外見だけで否定できない。

イ：繰り返す痛みも状態変化やケアの必要性を示す重要な情報である。

ウ：介護職は診断せず、観察事実と本人の訴えを記録・報告する。

エ：痛みは主観的な体験であり、本人の訴えを出発点に具体的な情報を収集する。

総合解説：疼痛観察では、本人の訴えを尊重し、部位、強さ、持続時間、誘因、表情・姿勢、生活への影響などを具体的に記録する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0136

休息・終末期 > 安楽・疼痛・体調観察 | 難易度：標準

重度認知症で言葉による訴えが難しいNさんが、更衣時に顔をしかめ、右肩をかばうようになった。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．言葉で「痛い」と言えないので疼痛はないと判断する。
- イ．右肩を動かせば慣れると考えて強く動かす。
- ウ．表情、声、動作、触れた時の反応などを観察し、いつからどの動作で起こるかを記録して報告する。
- エ．表情の変化は性格の問題として記録しない。

答え・解説

正答：ウ

ア：認知症等では言語表出が困難でも痛みは存在し得る。

イ：原因不明の痛みが疑われる部位を無理に動かすのは危険である。

ウ：言語表出が難しくても、非言語的な反応から痛みを推測し、具体的な観察情報を共有する。

エ：普段との行動変化は疼痛や体調変化の重要な手掛かりである。

総合解説：痛みを言葉で表せない人では、顔貌、うめき、活動低下、防御動作、睡眠・食欲の変化などを観察し、普段との違いを捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0137

休息・終末期 > 安楽・疼痛・体調観察 | 難易度：応用

Oさんが突然、強い胸痛と息苦しさを訴え、冷汗がみられる。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

ア．痛む胸部を強くマッサージして経過を見る。

イ．本人に歩いて医務室まで移動してもらう。

ウ．直ちに応援を求めて安全な姿勢を保ち、施設の緊急手順に従って119番通報や医療職への連絡を行う。

エ．30分様子を見て改善しなければ報告する。

答え・解説

正答：ウ

ア：原因不明の胸痛に対するマッサージは適切でなく、緊急対応を遅らせる。

イ：症状が重い場合は無理な歩行を避け、安全を確保して援助を呼ぶ。

ウ：突然の強い胸痛・呼吸困難・冷汗は重篤な状態の可能性があります、迅速な緊急対応が必要である。

エ：緊急性の高い症状では待たずに対応する。

総合解説：介護職は急変時に診断するのではなく、意識・呼吸・循環の状態を確認し、応援要請、救急連絡、必要な一次救命処置へ速やかにつなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0138

休息・終末期 > 安楽・疼痛・体調観察 | 難易度：基礎

臥床中の利用者が「腰が痛くて落ち着かない」と訴えている。安楽への支援として、最も適切なものはどれか。

ア．全員に同じ仰臥位を長時間保ってもらう。

イ．痛む部位や本人の好みを確認し、枕やクッションを用いて圧迫や筋緊張が少ない体位と一緒に探す。

ウ．痛みがあっても姿勢変更は本人の我慢に任せる。

エ．痛みの原因を確認せず強く腰を押す。

答え・解説

正答：イ

ア：同一体位の継続は苦痛や圧迫を増やすことがある。

イ：安楽な体位は個人差があるため、本人の訴えと身体状況を確認して調整する。

ウ：必要な体位調整や除圧を支援する。

エ：刺激によって悪化する可能性があり適切でない。

総合解説：安楽支援では、体位、支持面、室温、衣類、排泄、呼吸、疼痛など複数の要因を調整し、本人の反応を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0139

休息・終末期 > 安楽・疼痛・体調観察 | 難易度：標準

慢性呼吸器疾患のあるPさんが「横になると息苦しい」と訴える。医療職から座位を保つよう指示されている場合、介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- ア．必ず水平な仰臥位に戻す。
- イ．息苦しさを訴えても会話を続けさせる。
- ウ．酸素流量を介護職の判断で変更する。
- エ．上体を起こし、本人が呼吸しやすい姿勢を整え、呼吸状態の変化を観察する。

答え・解説

正答：エ

- ア：本人の呼吸苦を悪化させる可能性がある。
- イ：呼吸の負担を増やさないよう休息と安楽を優先する。
- ウ：酸素療法の設定変更は医療職の指示なしに行わない。
- エ：呼吸苦が軽減する体位をとり、医療職の指示に沿って安全に安楽を支援する。

総合解説：呼吸苦では、本人が楽な姿勢、衣類の締め付け、室内環境を整え、呼吸数・表情・チアノーゼ等の変化を観察して報告する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0140

休息・終末期 > 安楽・疼痛・体調観察 | 難易度：応用

夏季、Qさんに食欲低下、口腔内の乾燥、尿量減少、いつもより強い倦怠感がみられる。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

- ア．高齢者では普通の変化なので記録しない。
- イ．尿量を増やすため介護職の判断で一度に大量の水を飲ませる。
- ウ．倦怠感があるので室温を高くして発汗を促す。
- エ．摂取量・排尿・体温・意識などを確認し、脱水等の可能性を考えて速やかに看護職へ報告する。

答え・解説

正答：エ

- ア：普段との差は重要な観察情報である。
- イ：疾患や嚥下状態によって水分方法は異なるため、独断で大量摂取させない。
- ウ：脱水を悪化させる可能性がある。
- エ：複数の変化が同時にみられる場合は、単なる疲労とせず全身状態として捉えて医療職へつなぐ。

総合解説：体調観察は単一の数値だけでなく、食事・水分、排泄、意識、皮膚、呼吸、活動性などを普段と比較して総合的に捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0141

休息・終末期 > 安楽・疼痛・体調観察 | 難易度：標準

体調変化の記録として、最も適切なものはどれか。

ア．「14時20分、歩行後に息切れ。椅子座位で5分休むと会話可能になった」など、時刻・状況・変化を具体的に記す。

イ．「なんとなく変だった」とだけ記す。

ウ．介護職の推測を確定診断として「心不全悪化」と記す。

エ．異常が改善したら最初の症状は記録しない。

答え・解説

正答：ア

ア：客観的な事実と経過を具体的に記録すると、他職種が状態を評価しやすい。

イ：具体的な観察内容がなく、情報共有に不十分である。

ウ：診断ではなく観察事実と本人の訴えを記録する。

エ：症状の発生から改善までの経過が重要である。

総合解説：体調観察の記録は、いつ、どこで、何をしていた時、どのような症状があり、どの対応でどう変化したかを具体的に残す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0142

休息・終末期 > 安楽・疼痛・体調観察 | 難易度：標準

定時の鎮痛薬を使用している利用者が「今日はいつもより痛い」と訴えた。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

ア．痛みの部位・強さ・経過を確認し、処方内容を勝手に変更せず看護職等へ報告する。

イ．介護職の判断で2回分をまとめて服用してもらう。

ウ．痛みがあるたびに本人の薬を別の利用者の薬と交換する。

エ．訴えが続くと依存になるので痛みについて聞かない。

答え・解説

正答：ア

ア：鎮痛薬の追加・変更は医療職の判断が必要であり、介護職は疼痛情報を具体的に共有する。

イ：過量投与の危険があり、処方を独断で変更してはならない。

ウ：薬剤の取り違えは重大事故であり、絶対に行わない。

エ：疼痛の変化は治療・ケアの評価に重要な情報である。

総合解説：介護職は疼痛の変化を観察し、薬の効果や副作用と思われる変化も含めて報告する。薬剤の用量・種類を独断で変えない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0143

休息・終末期 > 終末期・看取り | 難易度：基礎

人生の最終段階における医療・ケアの方針について、最も適切な考え方はどれか。

- ア．家族の希望は常に本人の意思より優先する。
- イ．介護職一人が本人の最善を判断して方針を決める。
- ウ．適切な情報提供と話し合いを行い、本人の意思決定を基本として医療・ケアチームで支える。
- エ．一度決めた方針は本人が希望しても変更できない。

答え・解説

正答：ウ

ア：本人の意思確認が可能な場合は本人の意思決定が基本である。

イ：一職種・一人で決めず、本人を中心にチームで検討する。

ウ：厚生労働省ガイドラインでは、本人による意思決定を基本とし、多専門職種のチームで方針を検討することを重視している。

エ：本人の意思は変化し得るため、繰り返し話し合い見直す。

総合解説：看取りでは、本人の価値観・希望を中心に、家族等と医療・ケアチームが繰り返し話し合い、本人にとって最善のケアを検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0144

休息・終末期 > 終末期・看取り | 難易度：標準

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）について、最も適切なものはどれか。

- ア．本人が元気な時には話してはいけない。
- イ．一度決めた内容は状態が変化しても見直さない。
- ウ．ACPIは延命治療を拒否するための手続である。
- エ．本人が大切にしていることや望む医療・ケアについて、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有する。

答え・解説

正答：エ

ア：将来に備えて前もって考え、話し合うことがACPの目的の一つである。

イ：本人の意向は変化し得るため、必要に応じて繰り返し見直す。

ウ：ACPは本人が望む医療・ケアや価値観全般について共有する取組であり、拒否だけを目的としない。

エ：ACPは一度書面を作って終わるものではなく、本人の価値観や意向を継続的に話し合うプロセスである。

総合解説：ACPでは、本人の気がかり、価値観、生活の目標、医療・ケアの希望などを継続的に話し合う。介護職も日常生活で聞かれた本人の思いをチームへつなぐ役割を担う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0145

休息・終末期＞終末期・看取り | 難易度：標準

看取り期のRさんが「死ぬのが怖い」と話した。介護職の応答として、最も適切なものはどれか。

ア．「そんなことを考えてはいけません」と話題を変える。

イ．「怖いと感じているのですね」と気持ちを受け止め、話したい内容を急がせずに聴く。

ウ．「絶対に死にません」と根拠なく保証する。

エ．不安を強くするので終末期については一切話さない。

答え・解説

正答：イ

ア：本人の感情表出を否定する対応になる。

イ：死への不安を否定せず、本人の感情を受け止めて傾聴することが心理的安楽につながる。

ウ：不確実なことを断定するのは信頼を損なう。

エ：本人が望む場合は気持ちや希望を話せる関係を支える。

総合解説：看取り期には身体症状だけでなく、不安、孤独、悲しみ、家族への心配など精神的・社会的苦痛にも配慮する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0146

休息・終末期＞終末期・看取り | 難易度：標準

看取り期で食事が大きく減り、口腔内の乾燥を訴えるSさんへの介護として、最も適切なものはどれか。

ア．食べられないので口腔ケアは不要とする。

イ．乾燥しているため嚥下状態を確認せず大量の水を飲ませる。

ウ．嚥下状態や医療職の指示を確認し、口腔内を清潔にして保湿など苦痛を減らすケアを行う。

エ．本人が眠っていても強い刺激で長時間ブラッシングする。

答え・解説

正答：ウ

ア：口腔乾燥や汚れは不快感を強めるため、終末期でも口腔ケアは重要である。

イ：誤嚥リスク等があるため、状態と指示に応じた方法を選ぶ。

ウ：食事が減っても口腔の清潔・湿潤は快適さに重要であり、誤嚥等に配慮して行う。

エ：安楽を優先し、負担の少ない方法で行う。

総合解説：看取り期の口腔ケアは、感染予防だけでなく乾燥、口臭、粘つき等の不快感を減らし、本人の安楽を支える目的がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0147

休息・終末期＞終末期・看取り | 難易度：基礎

看取り期のTさんに呼吸苦と疼痛が強くなってきた。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

ア．死が近いので苦痛への対応は行わない。

イ．本人が楽な体位を整え、症状の変化を観察し、速やかに看護職・医師へ報告して緩和ケアにつなげる。

ウ．介護職の判断で鎮痛薬や酸素の量を変更する。

エ．呼吸苦があっても本人の希望を聞かず仰臥位に固定する。

答え・解説

正答：イ

ア：終末期ほど苦痛緩和と安楽の確保が重要である。

イ：人生の最終段階では疼痛や不快症状の十分な緩和が重要であり、介護職は安楽支援と観察情報の共有を担う。

ウ：医療的設定や薬剤変更は医療職の指示に従う。

エ：本人が楽な姿勢を確認し、状態に合わせて調整する。

総合解説：終末期ケアでは、痛み、呼吸苦、倦怠感、口腔乾燥、不安等の苦痛を可能な限り和らげる。介護職は日常的な安楽ケアと早期報告でチームに貢献する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0148

休息・終末期＞終末期・看取り | 難易度：標準

看取り期の利用者の家族が「何もしてあげられない」と涙を流している。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

ア．家族が泣くと本人に悪影響なので退出してもらう。

イ．家族の思いを聴き、本人のそばにいる、手を握るなど本人・家族が望む関わりを一緒に考える。

ウ．「泣いても仕方がない」と励まして会話を終える。

エ．介護職の価値観で家族に「必ず最期まで付き添うべき」と求める。

答え・解説

正答：イ

ア：一律に退出を求めるのではなく、本人・家族の希望を確認する。

イ：家族の悲嘆を否定せず、本人と家族の希望に沿った関わりを支えることが重要である。

ウ：悲嘆を評価・否定せず、まず受け止めて聴く。

エ：家族の事情や希望は多様であり、付き添いを強制しない。

総合解説：看取りでは家族も支援対象である。悲嘆や不安を自然な反応として受け止め、情報共有、面会環境、本人との過ごし方などをチームで支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0149

休息・終末期 > 終末期・看取り | 難易度：応用

意思表示が難しくなった看取り期の利用者について、今後のケア方針を検討する場合に最も適切なものはどれか。

ア．これまでの本人の発言・価値観・生活歴や家族等からの情報を踏まえ、本人にとっての最善を医療・ケアチームで慎重に検討する。

イ．意思表示できないので本人の過去の希望は考慮しない。

ウ．家族一人の希望だけで全て決める。

エ．介護職が最も長く接しているので単独で医療方針を決定する。

答え・解説

正答：ア

ア：本人の意思確認ができない場合も、推定できる意思や本人の価値観を可能な限り尊重し、多職種で最善の方針を検討する。

イ：過去の発言や価値観は意思を推定する重要な情報となる。

ウ：家族等から情報を得つつ、一人に決定を背負わせずチームで検討する。

エ：介護職の情報は重要だが、方針決定は多専門職種のチームで慎重に行う。

総合解説：本人の意思確認が難しくても、本人中心の原則は変わらない。日常の会話や生活歴を知る介護職は、本人の価値観をチームへ伝える重要な役割を持つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0150

休息・終末期 > 終末期・看取り | 難易度：基礎

看取りの場面で利用者の呼吸が停止したように見える。介護職の対応として、最も適切なものはどれか。

ア．施設の手順に従って看護職・医師等へ速やかに連絡し、死亡確認を医師等の適切な職種につなぐ。

イ．介護職がその場で死亡時刻を医学的に確定する。

ウ．家族の希望を聞く前に一律の手順で私物や身体を急いで整える。

エ．他利用者に詳しい死因や経過を説明する。

答え・解説

正答：ア

ア：介護職が独断で死亡を確定せず、定められた連絡・確認手順に従う。

イ：死亡確認は介護職が独断で行うものではない。

ウ：死後のケアでは家族の希望、文化・宗教的背景、施設手順に配慮する。

エ：個人情報・プライバシーに配慮し、必要な範囲を超えて共有しない。

総合解説：死亡前後は、本人の尊厳を保ち、家族の悲嘆や文化的・宗教的希望にも配慮する。介護職は施設の手順に沿って医療職へ連絡し、チームで対応する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04