

Q001 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、ボディメカニクスの説明として最も適切なものはどれか。

- A. 日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。
- B. 支持基底面を広くし、重心を近づけ、大きな筋群を使って介助者と利用者双方の負担を減らす技術。
- C. 体幹を安定させ、顎を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。
- D. ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。

答え・解説

正答：B. 支持基底面を広くし、重心を近づけ、大きな筋群を使って介助者と利用者双方の負担を減らす技術。

超簡単な解説：ボディメカニクスは、支持基底面を広くし、重心を近づけ、大きな筋群を使って介助者と利用者双方の負担を減らす技術。

Q002 自立支援 | 4択 | 標準

問題

施設入所中の利用者で、残存能力の活用を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人が選ぶ機会を確保し、必要時だけ計算や持ち運びを支援する。
- B. 飲み忘れや副作用が疑われる様子を記録し、看護職へ報告する。
- C. 立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。
- D. 同一部位への圧迫を避け、体位変換や皮膚観察を行う。

答え・解説

正答：C. 立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。

超簡単な解説：残存能力の活用では、立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。この対応が適切である。

Q003 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

介護実践で移乗介助を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 睡眠不足は認知機能や転倒リスク、気分に影響するため。
- B. 羞恥心が強く、閉じこもりや自尊心低下につながるため。
- C. 歩行は転倒リスクと自立支援の両面をもつため。
- D. 準備不足は転倒や皮膚損傷につながるため。

答え・解説

正答：D. 準備不足は転倒や皮膚損傷につながるため。

超簡単な解説：移乗介助を重視する理由は、準備不足は転倒や皮膚損傷につながるため。

Q004 移動・移乗 | 4択 | 応用

問題

Dさんは車いす介助に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の訴えを受け止め、停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。
- B. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- C. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- D. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。

答え・解説

正答：A. 本人の訴えを受け止め、停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、車いす介助の観点から本人中心に対応する。

Q005 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

歩行介助の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- B. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。
- C. 麻痺やふらつきの状態を確認し、必要な側から見守る。
- D. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。

答え・解説

正答：B. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。

超簡単な解説：歩行介助では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q006 食事 | 4択 | 標準

問題

食事介助に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- B. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- C. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- D. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

答え・解説

正答：D. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q007 食事 | 4択 | 基礎

問題

嚥下しやすい姿勢に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- B. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- C. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- D. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。

答え・解説

正答：A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q008 清潔 | 4択 | 応用

問題

口腔ケアを支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- B. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- D. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。

答え・解説

正答：C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q009 清潔 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、入浴介助の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 本人と家族の意思を尊重し、苦痛緩和とその人らしい生活を支えること。
- B. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。
- C. 体調確認、浴室環境、羞恥心、転倒予防に配慮して入浴を支援すること。
- D. 洗面、整髪、ひげそり、爪の手入れなど外見を整える支援。

答え・解説

正答：C. 体調確認、浴室環境、羞恥心、転倒予防に配慮して入浴を支援すること。

超簡単な解説：入浴介助は、体調確認、浴室環境、羞恥心、転倒予防に配慮して入浴を支援すること。

Q010 清潔 | 4択 | 標準

問題

退院後の生活を再開した利用者で、清拭を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。
- B. 処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。
- C. 露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。
- D. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。

答え・解説

正答：C. 露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。

超簡単な解説：清拭では、露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。この対応が適切である。

Q011 清潔 | 4択 | 標準

問題

介護実践で整容支援を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 整容は尊厳や社会参加への意欲に関わるため。
- B. 家族の希望は常に本人の意思より優先されるため。
- C. 本人のできる力より、すべて介助することが自立支援になるため。
- D. 環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。

答え・解説

正答：A. 整容は尊厳や社会参加への意欲に関わるため。

超簡単な解説：整容支援を重視する理由は、整容は尊厳や社会参加への意欲に関わるため。

Q012 排泄 | 4択 | 応用

問題

Fさんは排泄介助に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 本人の訴えを受け止め、トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。
- D. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。

答え・解説

正答：C. 本人の訴えを受け止め、トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、排泄介助の観点から本人中心に対応する。

Q013 排泄 | 4択 | 標準

問題

便秘予防の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- D. 排便状況を記録し、水分摂取や活動量をチームで確認する。

答え・解説

正答：A. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

超簡単な解説：便秘予防では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q014 排泄 | 4択 | 標準

問題

尿失禁への支援に関する情報をチームで共有する場で、最も適切な対応はどれか。

- A. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- C. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- D. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。

答え・解説

正答：B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q015 休息 | 4択 | 基礎

問題

睡眠支援に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- B. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- C. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- D. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。

答え・解説

正答：A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q016 衣生活 | 4択 | 応用

問題

更衣介助を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- B. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- D. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。

答え・解説

正答：C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q017 住環境 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、寝具・環境整備の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。
- B. 日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。
- C. 入浴できない場合に、身体を拭いて清潔保持と観察を行うケア。
- D. 姿勢、嚥下状態、食形態、ペースを確認し、安全で楽しい食事を支えること。

答え・解説

正答：A. 清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。

超簡単な解説：寝具・環境整備は、清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。

Q018 住環境 | 4択 | 標準

問題

施設入所中の利用者で、福祉用具の活用を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 昼夜逆転がある場合、日中活動や就寝前環境を確認する。
- B. 用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。
- C. コードや床の物を整理し、ナースコールを手の届く位置に置く。
- D. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

答え・解説

正答：B. 用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。

超簡単な解説：福祉用具の活用では、用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。この対応が適切である。

Q019 皮膚 | 4択 | 標準

問題

介護実践で褥瘡予防を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 褥瘡は痛みや感染、生活の質低下につながるため。
- B. 記録は事故が起きた場合だけ作成すればよいため。
- C. 清潔保持だけでなく、皮膚トラブルの早期発見にもなるため。
- D. できる動作を使うことで生活機能の維持につながるため。

答え・解説

正答：A. 褥瘡は痛みや感染、生活の質低下につながるため。

超簡単な解説：褥瘡予防を重視する理由は、褥瘡は痛みや感染、生活の質低下につながるため。

Q020 終末期 | 4択 | 応用

問題

Bさんは終末期の生活支援に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の訴えを受け止め、本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。
- B. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- C. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- D. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。

答え・解説

正答：A. 本人の訴えを受け止め、本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、終末期の生活支援の観点から本人中心に対応する。

Q021 安全 | 4択 | 標準

問題

災害時の支援の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。
- D. 移動困難者の避難方法と連絡体制を事前に共有する。

答え・解説

正答：C. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。

超簡単な解説：災害時の支援では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q022 感染予防 | 4択 | 標準

問題

感染性胃腸炎への対応に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- B. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。

答え・解説

正答：A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q023 健康管理 | 4択 | 基礎

問題

服薬支援に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- B. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- C. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

答え・解説

正答：D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q024 社会参加 | 4択 | 応用

問題

レクリエーション支援を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- B. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- C. 計画は職員の作業分だけを書き、本人の目標は含めない。
- D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

答え・解説

正答：D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q025 IADL | 4択 | 基礎

問題

次のうち、買い物支援の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 金銭管理、移動、選択、社会交流を含む生活行為として買い物を支えること。
- B. 本人の能力や生活環境に合わせて、手すり、歩行器、ベッド等を活用すること。
- C. 利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。
- D. 圧迫、ずれ、栄養状態、湿潤などを管理し皮膚障害を防ぐこと。

答え・解説

正答：A. 金銭管理、移動、選択、社会交流を含む生活行為として買い物を支えること。

超簡単な解説：買い物支援は、金銭管理、移動、選択、社会交流を含む生活行為として買い物を支えること。

Q026 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

介護実践でボディメカニクスを重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。
- B. 家族の希望は常に本人の意思より優先されるため。
- C. 腰部負担や転倒リスクを減らし、安全な介助につながるため。
- D. できる動作を使うことで生活機能の維持につながるため。

答え・解説

正答：C. 腰部負担や転倒リスクを減らし、安全な介助につながるため。

超簡単な解説：ボディメカニクスを重視する理由は、腰部負担や転倒リスクを減らし、安全な介助につながるため。

Q027 自立支援 | 4択 | 応用

問題

Cさんは残存能力の活用に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- D. 本人の訴えを受け止め、立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、残存能力の活用の観点から本人中心に対応する。

Q028 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

移乗介助の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- B. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。
- C. 足底接地、ブレーキ、フットサポート、立ち上がる方向を確認する。
- D. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。

答え・解説

正答：B. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。

超簡単な解説：移乗介助では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q029 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

車いす介助に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- B. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。

答え・解説

正答：A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q030 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

歩行介助に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- B. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

答え・解説

正答：D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q031 食事 | 4択 | 応用

問題

食事介助を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- B. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- C. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

答え・解説

正答：D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q032 食事 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、嚥下しやすい姿勢の説明として最も適切なものはどれか。

- A. ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。
- B. 体幹を安定させ、顎を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。
- C. 本人と家族の意思を尊重し、苦痛緩和とその人らしい生活を支えること。
- D. 本人に残っている身体機能や認知機能を生活動作に活かすこと。

答え・解説

正答：B. 体幹を安定させ、顎を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。

超簡単な解説：嚥下しやすい姿勢は、体幹を安定させ、顎を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。

Q033 清潔 | 4択 | 標準

問題

家族と同居する利用者で、口腔ケアを踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。
- B. 本人が選ぶ機会を確保し、必要時だけ計算や持ち運びを支援する。
- C. 排便状況を記録し、水分摂取や活動量をチームで確認する。
- D. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。

答え・解説

正答：D. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。

超簡単な解説：口腔ケアでは、義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。この対応が適切である。

Q034 清潔 | 4択 | 標準

問題

介護実践で入浴介助を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 入浴は身体負担と転倒リスクがあるため。
- B. 本人のできる力より、すべて介助することが自立支援になるため。
- C. 口腔内環境は誤嚥性肺炎や栄養状態にも関わるため。
- D. 車いすの不適切な操作は転倒事故につながるため。

答え・解説

正答：A. 入浴は身体負担と転倒リスクがあるため。

超簡単な解説：入浴介助を重視する理由は、入浴は身体負担と転倒リスクがあるため。

Q035 清潔 | 4択 | 応用

問題

Eさんは清拭に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の訴えを受け止め、露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- D. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。

答え・解説

正答：A. 本人の訴えを受け止め、露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、清拭の観点から本人中心に対応する。

Q036 清潔 | 4択 | 標準

問題

整容支援の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 本人の好みや習慣を確認し、鏡を使って自分で整えられる部分を促す。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。
- D. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。

答え・解説

正答：C. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

超簡単な解説：整容支援では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q037 排泄 | 4択 | 標準

問題

排泄介助に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- B. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- C. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- D. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。

答え・解説

正答：C. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q038 排泄 | 4択 | 基礎

問題

便秘予防に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- C. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- D. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。

答え・解説

正答：B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q039 排泄 | 4択 | 応用

問題

尿失禁への支援を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- B. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- D. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。

答え・解説

正答：C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q040 休息 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、睡眠支援の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。
- B. 入浴できない場合に、身体を拭いて清潔保持と観察を行うケア。
- C. 身体状態、麻痺、痛み、好み、気候に配慮して衣服の着脱を支援すること。
- D. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。

答え・解説

正答：A. 日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。

超簡単な解説：睡眠支援は、日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。

Q041 衣生活 | 4択 | 標準

問題

家族と同居する利用者で、更衣介助を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 入浴前に体調を確認し、脱衣室・浴室の温度差や滑りやすさに注意する。
- B. 処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。
- C. 麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。
- D. 立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。

答え・解説

正答：C. 麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。
超簡単な解説：更衣介助では、麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。この対応が適切である。

Q042 住環境 | 4択 | 標準

問題

介護実践で寝具・環境整備を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。
- B. 腰部負担や転倒リスクを減らし、安全な介助につながるため。
- C. 活動は心身機能と社会的つながりの維持に役立つため。
- D. 環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。

答え・解説

正答：D. 環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。
超簡単な解説：寝具・環境整備を重視する理由は、環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。

Q043 住環境 | 4択 | 応用

問題

Aさんは福祉用具の活用に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- B. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- C. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- D. 本人の訴えを受け止め、用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。
超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、福祉用具の活用の観点から本人中心に対応する。

Q044 皮膚 | 4択 | 標準

問題

褥瘡予防の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 同一部位への圧迫を避け、体位変換や皮膚観察を行う。
- B. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。

答え・解説

正答：D. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。
超簡単な解説：褥瘡予防では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q045 終末期 | 4択 | 標準

問題

終末期の生活支援に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。

答え・解説

正答：B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q046 安全 | 4択 | 基礎

問題

災害時の支援に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- C. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- D. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。

答え・解説

正答：B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q047 感染予防 | 4択 | 応用

問題

感染性胃腸炎への対応を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 計画は職員の作業負担だけを書き、本人の目標は含めない。
- B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- C. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q048 健康管理 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、服薬支援の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。
- B. 本人に残っている身体機能や認知機能を生活動作に活かすこと。
- C. 体幹を安定させ、頸を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。
- D. 本人の能力や生活環境に合わせて、手すり、歩行器、ベッド等を活用すること。

答え・解説

正答：A. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。

超簡単な解説：服薬支援は、薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。

Q049 社会参加 | 4択 | 標準

問題

通所介護を利用する高齢者で、レクリエーション支援を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。
- B. 立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。
- C. 本人が選ぶ機会を確保し、必要時だけ計算や持ち運びを支援する。
- D. 移動困難者の避難方法と連絡体制を事前に共有する。

答え・解説

正答：A. 本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。

超簡単な解説：レクリエーション支援では、本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。この対応が適切である。

Q050 IADL | 4択 | 標準

問題

介護実践で買い物支援を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。
- B. 買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。
- C. 車いすの不適切な操作は転倒事故につながるため。
- D. できる動作を使うことで生活機能の維持につながるため。

答え・解説

正答：B. 買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。

超簡単な解説：買い物支援を重視する理由は、買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。

Q051 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

ボディメカニクスの観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- B. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。
- C. 移乗時は利用者に近づき、膝を曲げて重心を低くする。
- D. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。

答え・解説

正答：B. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

超簡単な解説：ボディメカニクスでは、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q052 自立支援 | 4択 | 標準

問題

残存能力の活用に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- B. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。

答え・解説

正答：A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q053 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

移乗介助に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- B. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- C. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- D. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。

答え・解説

正答：C. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q054 移動・移乗 | 4択 | 応用

問題

車いす介助を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- B. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- C. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q055 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、歩行介助の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 姿勢、嚥下状態、食形態、ペースを確認し、安全で楽しい食事を支えること。
- B. 利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。
- C. 楽しみ、役割、交流、生活意欲を支える活動を提供すること。
- D. 日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。

答え・解説

正答：B. 利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。

超簡単な解説：歩行介助は、利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。

Q056 食事 | 4択 | 標準

問題

退院後の生活を再開した利用者で、食事介助を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 排便状況を記録し、水分摂取や活動量をチームで確認する。
- B. 本人の好みや習慣を確認し、鏡を使って自分で整えられる部分を促す。
- C. 座位を整え、一口量と嚥下の確認をしながら介助する。
- D. 本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。

答え・解説

正答：C. 座位を整え、一口量と嚥下の確認をしながら介助する。

超簡単な解説：食事介助では、座位を整え、一口量と嚥下の確認をしながら介助する。この対応が適切である。

Q057 食事 | 4択 | 標準

問題

介護実践で嚥下しやすい姿勢を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 用具は合わないと事故や依存につながるため。
- B. 薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。
- C. 姿勢不良はむせや誤嚥リスクを高めるため。
- D. 記録は事故が起きた場合だけ作成すればよいため。

答え・解説

正答：C. 姿勢不良はむせや誤嚥リスクを高めるため。

超簡単な解説：嚥下しやすい姿勢を重視する理由は、姿勢不良はむせや誤嚥リスクを高めるため。

Q058 清潔 | 4択 | 応用

問題

Dさんは口腔ケアに関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- B. 本人の訴えを受け止め、義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。
- C. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- D. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。

答え・解説

正答：B. 本人の訴えを受け止め、義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、口腔ケアの観点から本人中心に対応する。

Q059 清潔 | 4択 | 標準

問題

入浴介助の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- B. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。
- C. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- D. 入浴前に体調を確認し、脱衣室・浴室の温度差や滑りやすさに注意する。

答え・解説

正答：B. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

超簡単な解説：入浴介助では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q060 清潔 | 4択 | 標準

問題

清拭に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- C. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- D. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。

答え・解説

正答：B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q061 清潔 | 4択 | 基礎

問題

整容支援に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。

答え・解説

正答：B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q062 排泄 | 4択 | 応用

問題

排泄介助を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- B. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- D. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。

答え・解説

正答：C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q063 排泄 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、便秘予防の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 失禁の種類や生活背景を把握し、尊厳を守りながら排泄自立を支援すること。
- B. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。
- C. 避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。
- D. 水分、食物繊維、活動量、排便習慣などを整え排便を支援すること。

答え・解説

正答：D. 水分、食物繊維、活動量、排便習慣などを整え排便を支援すること。

超簡単な解説：便秘予防は、水分、食物繊維、活動量、排便習慣などを整え排便を支援すること。

Q064 排泄 | 4択 | 標準

問題

認知機能に不安がある利用者で、尿失禁への支援を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。
- B. 失禁を責めず、排泄間隔や水分摂取、トイレ環境を確認する。
- C. 排便状況を記録し、水分摂取や活動量をチームで確認する。
- D. 移動困難者の避難方法と連絡体制を事前に共有する。

答え・解説

正答：B. 失禁を責めず、排泄間隔や水分摂取、トイレ環境を確認する。

超簡単な解説：尿失禁への支援では、失禁を責めず、排泄間隔や水分摂取、トイレ環境を確認する。この対応が適切である。

Q065 休息 | 4択 | 標準

問題

介護実践で睡眠支援を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。
- B. 歩行は転倒リスクと自立支援の両面をもつため。
- C. 睡眠不足は認知機能や転倒リスク、気分に影響するため。
- D. 買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。

答え・解説

正答：C. 睡眠不足は認知機能や転倒リスク、気分に影響するため。

超簡単な解説：睡眠支援を重視する理由は、睡眠不足は認知機能や転倒リスク、気分に影響するため。

Q066 衣生活 | 4択 | 応用

問題

Fさんは更衣介助に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- B. 本人の訴えを受け止め、麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。
- C. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- D. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。

答え・解説

正答：B. 本人の訴えを受け止め、麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、更衣介助の観点から本人中心に対応する。

Q067 住環境 | 4択 | 標準

問題

寝具・環境整備の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. コードや床の物を整理し、ナースコールを手の届く位置に置く。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 危険があっても、本人の様子を観察せずに同じ方法が続ける。
- D. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。

答え・解説

正答：C. 危険があっても、本人の様子を観察せずに同じ方法が続ける。

超簡単な解説：寝具・環境整備では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q068 住環境 | 4択 | 標準

問題

福祉用具の活用に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- B. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- C. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- D. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。

答え・解説

正答：C. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q069 皮膚 | 4択 | 基礎

問題

褥瘡予防に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- B. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけが続ける。

答え・解説

正答：A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q070 終末期 | 4択 | 応用

問題

終末期の生活支援を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- B. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- C. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- D. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。

答え・解説

正答：A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q071 安全 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、災害時の支援の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。
- B. 排泄パターン、羞恥心、安全、皮膚状態に配慮して排泄を支援すること。
- C. 避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。
- D. 身体状態、麻痺、痛み、好み、気候に配慮して衣服の着脱を支援すること。

答え・解説

正答：C. 避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。

超簡単な解説：災害時の支援は、避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。

Q072 感染予防 | 4択 | 標準

問題

在宅で生活する利用者で、感染性胃腸炎への対応を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。
- B. 移動困難者の避難方法と連絡体制を事前に共有する。
- C. 麻痺やふらつきの状態を確認し、必要な側から見守る。
- D. 同一部位への圧迫を避け、体位変換や皮膚観察を行う。

答え・解説

正答：A. 処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。

超簡単な解説：感染性胃腸炎への対応では、処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。この対応が適切である。

Q073 健康管理 | 4択 | 標準

問題

介護実践で服薬支援を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 便秘は食欲低下や腹痛、せん妄などに影響することがあるため。
- B. 薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。
- C. 本人が不安を訴えても、支援計画を変更してはならないため。
- D. 口腔内環境は誤嚥性肺炎や栄養状態にも関わるため。

答え・解説

正答：B. 薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。

超簡単な解説：服薬支援を重視する理由は、薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。

Q074 社会参加 | 4択 | 応用

問題

Bさんはレクリエーション支援に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- B. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- C. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- D. 本人の訴えを受け止め、本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、レクリエーション支援の観点から本人中心に対応する。

Q075 IADL | 4択 | 標準

問題

買い物支援の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- B. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- C. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。
- D. 本人が選ぶ機会を確保し、必要時だけ計算や持ち運びを支援する。

答え・解説

正答：C. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。

超簡単な解説：買い物支援では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q076 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

ボディメカニクスに関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- C. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- D. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。

答え・解説

正答：B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q077 自立支援 | 4択 | 応用

問題

残存能力の活用を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- B. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- C. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q078 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、移乗介助の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。
- B. ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。
- C. 入浴できない場合に、身体を拭いて清潔保持と観察を行うケア。
- D. 金銭管理、移動、選択、社会交流を含む生活行為として買い物を支えること。

答え・解説

正答：B. ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。

超簡単な解説：移乗介助は、ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。

Q079 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

退院後の生活を再開した利用者で、車いす介助を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 移動困難者の避難方法と連絡体制を事前に共有する。
- B. 食事前に椅子やベッド角度を調整し、前かがみになりすぎないように確認する。
- C. 停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。
- D. 同一部位への圧迫を避け、体位変換や皮膚観察を行う。

答え・解説

正答：C. 停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。

超簡単な解説：車いす介助では、停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。この対応が適切である。

Q080 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

介護実践で歩行介助を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 本人のできる力より、すべて介助することが自立支援になるため。
- B. 活動は心身機能と社会的つながりの維持に役立つため。
- C. 買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。
- D. 歩行は転倒リスクと自立支援の両面をもつため。

答え・解説

正答：D. 歩行は転倒リスクと自立支援の両面をもつため。

超簡単な解説：歩行介助を重視する理由は、歩行は転倒リスクと自立支援の両面をもつため。

Q081 食事 | 4択 | 応用

問題

Cさんは食事介助に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- D. 本人の訴えを受け止め、座位を整え、一口量と嚥下の確認をしながら介助する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、座位を整え、一口量と嚥下の確認をしながら介助する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、食事介助の観点から本人中心に対応する。

Q082 食事 | 4択 | 標準

問題

嚥下しやすい姿勢の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 食事前に椅子やベッド角度を調整し、前かがみになりすぎないように確認する。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。
- D. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。

答え・解説

正答：C. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。

超簡単な解説：嚥下しやすい姿勢では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q083 清潔 | 4択 | 標準

問題

口腔ケアに関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- B. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

答え・解説

正答：D. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q084 清潔 | 4択 | 基礎

問題

入浴介助に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- B. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- C. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

答え・解説

正答：D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q085 清潔 | 4択 | 応用

問題

清拭を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- B. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- D. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。

答え・解説

正答：C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q086 清潔 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、整容支援の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 支持基底面を広くし、重心を近づけ、大きな筋群を使って介助者と利用者双方の負担を減らす技術。
- B. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。
- C. 清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。
- D. 洗面、整髪、ひげそり、爪の手入れなど外見を整える支援。

答え・解説

正答：D. 洗面、整髪、ひげそり、爪の手入れなど外見を整える支援。

超簡単な解説：整容支援は、洗面、整髪、ひげそり、爪の手入れなど外見を整える支援。

Q087 排泄 | 4択 | 標準

問題

通所介護を利用する高齢者で、排泄介助を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。
- B. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。
- C. 同一部位への圧迫を避け、体位変換や皮膚観察を行う。
- D. 本人の好みや習慣を確認し、鏡を使って自分で整えられる部分を促す。

答え・解説

正答：A. トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。

超簡単な解説：排泄介助では、トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。この対応が適切である。

Q088 排泄 | 4択 | 標準

問題

介護実践で便秘予防を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 介護者の作業時間を短縮することが、常に最優先になるため。
- B. 整容は尊厳や社会参加への意欲に関わるため。
- C. 便秘は食欲低下や腹痛、せん妄などに影響することがあるため。
- D. 接触感染の拡大を防ぐため。

答え・解説

正答：C. 便秘は食欲低下や腹痛、せん妄などに影響することがあるため。

超簡単な解説：便秘予防を重視する理由は、便秘は食欲低下や腹痛、せん妄などに影響することがあるため。

Q089 排泄 | 4択 | 応用

問題

Eさんは尿失禁への支援に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- D. 本人の訴えを受け止め、失禁を責めず、排泄間隔や水分摂取、トイレ環境を確認する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、失禁を責めず、排泄間隔や水分摂取、トイレ環境を確認する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、尿失禁への支援の観点から本人中心に対応する。

Q090 休息 | 4択 | 標準

問題

睡眠支援の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。
- B. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 昼夜逆転がある場合、日中活動や就寝前環境を確認する。

答え・解説

正答：A. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。

超簡単な解説：睡眠支援では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q091 衣生活 | 4択 | 標準

問題

更衣介助に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- B. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- C. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- D. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。

答え・解説

正答：A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q092 住環境 | 4択 | 基礎

問題

寝具・環境整備に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- B. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

答え・解説

正答：D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q093 住環境 | 4択 | 応用

問題

福祉用具の活用を支援計画に反映する際の考え方として、最も適切なものはどれか。

- A. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- C. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q094 皮膚 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、褥瘡予防の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 楽しみ、役割、交流、生活意欲を支える活動を提供すること。
- B. 入浴できない場合に、身体を拭いて清潔保持と観察を行うケア。
- C. 口腔内を清潔にし、感染予防、食欲、発語、嚥下機能を支えるケア。
- D. 圧迫、ずれ、栄養状態、湿潤などを管理し皮膚障害を防ぐこと。

答え・解説

正答：D. 圧迫、ずれ、栄養状態、湿潤などを管理し皮膚障害を防ぐこと。

超簡単な解説：褥瘡予防は、圧迫、ずれ、栄養状態、湿潤などを管理し皮膚障害を防ぐこと。

Q095 終末期 | 4択 | 標準

問題

認知機能に不安がある利用者で、終末期の生活支援を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。
- B. 食事前に椅子やベッド角度を調整し、前かがみになりすぎないように確認する。
- C. 本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。
- D. トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。

答え・解説

正答：C. 本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。

超簡単な解説：終末期の生活支援では、本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。この対応が適切である。

Q096 安全 | 4択 | 標準

問題

介護実践で災害時の支援を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 災害時は平時以上に脆弱性が高まるため。
- B. 本人のできる力より、すべて介助することが自立支援になるため。
- C. 環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。
- D. 安全確認は医療職だけが行うため。

答え・解説

正答：A. 災害時は平時以上に脆弱性が高まるため。

超簡単な解説：災害時の支援を重視する理由は、災害時は平時以上に脆弱性が高まるため。

Q097 感染予防 | 4択 | 応用

問題

Aさんは感染性胃腸炎への対応に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- D. 本人の訴えを受け止め、処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、感染性胃腸炎への対応の観点から本人中心に対応する。

Q098 健康管理 | 4択 | 標準

問題

服薬支援の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。
- B. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 飲み忘れや副作用が疑われる様子を記録し、看護職へ報告する。

答え・解説

正答：A. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。

超簡単な解説：服薬支援では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q099 社会参加 | 4択 | 標準

問題

レクリエーション支援に関する情報をチームで共有する場面で、最も適切な対応はどれか。

- A. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- B. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- C. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- D. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。

答え・解説

正答：C. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q100 IADL | 4択 | 基礎

問題

買い物支援に関連して介護職が観察する内容として、最も適切なものはどれか。

- A. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- C. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- D. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。

答え・解説

正答：B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q101 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、ボディメカニクスの説明としてより適切なものはどれか。

- A. 本人に残っている身体機能や認知機能を生活動作に活かすこと。
- B. 支持基底面を広くし、重心を近づけ、大きな筋群を使って介助者と利用者双方の負担を減らす技術。
- C. 排泄パターン、羞恥心、安全、皮膚状態に配慮して排泄を支援すること。
- D. 体幹を安定させ、顎を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。

答え・解説

正答：B. 支持基底面を広くし、重心を近づけ、大きな筋群を使って介助者と利用者双方の負担を減らす技術。

超簡単な解説：ボディメカニクスは、支持基底面を広くし、重心を近づけ、大きな筋群を使って介助者と利用者双方の負担を減らす技術。

Q102 自立支援 | 4択 | 標準

問題

家族と同居する利用者で、残存能力の活用を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。
- B. 本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。
- C. 立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。
- D. 用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。

答え・解説

正答：C. 立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。

超簡単な解説：残存能力の活用では、立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。この対応が適切である。

Q103 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

介護実践で移乗介助を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 準備不足は転倒や皮膚損傷につながるため。
- B. 本人のできる力より、すべて介助することが自立支援になるため。
- C. 羞恥心が強く、閉じこもりや自尊感情低下につながるため。
- D. できる動作を使うことで生活機能の維持につながるため。

答え・解説

正答：A. 準備不足は転倒や皮膚損傷につながるため。

超簡単な解説：移乗介助を重視する理由は、準備不足は転倒や皮膚損傷につながるため。

Q104 移動・移乗 | 4択 | 応用

問題

Bさんは車いす介助に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- B. 本人の訴えを受け止め、停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。
- C. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- D. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。

答え・解説

正答：B. 本人の訴えを受け止め、停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、車いす介助の観点から本人中心に対応する。

Q105 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

歩行介助の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例105）

- A. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- B. 麻痺やふらつきの状態を確認し、必要な側から見守る。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 危険があっても、本人の様子を観察せずに同じ方法を続ける。

答え・解説

正答：D. 危険があっても、本人の様子を観察せずに同じ方法を続ける。

超簡単な解説：歩行介助では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q106 食事 | 4択 | 標準

問題

食事介助に関する情報をチームで共有する場面で、より適切な対応はどれか。

- A. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- B. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- C. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- D. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

答え・解説

正答：D. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q107 食事 | 4択 | 基礎

問題

嚥下しやすい姿勢に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- B. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- C. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- D. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。

答え・解説

正答：C. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q108 清潔 | 4択 | 応用

問題

口腔ケアを支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- C. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q109 清潔 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、入浴介助の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 入浴できない場合に、身体を拭いて清潔保持と観察を行うケア。
- B. 嘔吐物や便などを感染源として扱い、標準予防策と環境消毒を行うこと。
- C. 体調確認、浴室環境、羞恥心、転倒予防に配慮して入浴を支援すること。
- D. 身体状態、麻痺、痛み、好み、気候に配慮して衣服の着脱を支援すること。

答え・解説

正答：C. 体調確認、浴室環境、羞恥心、転倒予防に配慮して入浴を支援すること。

超簡単な解説：入浴介助は、体調確認、浴室環境、羞恥心、転倒予防に配慮して入浴を支援すること。

Q110 清潔 | 4択 | 標準

問題

身体機能が低下した利用者で、清拭を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。
- B. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。
- C. 食事前に椅子やベッド角度を調整し、前かがみになりすぎないように確認する。
- D. 排便状況を記録し、水分摂取や活動量をチームで確認する。

答え・解説

正答：A. 露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。

超簡単な解説：清拭では、露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。この対応が適切である。

Q111 清潔 | 4択 | 標準

問題

介護実践で整容支援を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 安全確認は医療職だけが行うため。
- B. 睡眠不足は認知機能や転倒リスク、気分に影響するため。
- C. 整容は尊厳や社会参加への意欲に関わるため。
- D. 終末期でも尊厳と意思決定支援が重要だから。

答え・解説

正答：C. 整容は尊厳や社会参加への意欲に関わるため。

超簡単な解説：整容支援を重視する理由は、整容は尊厳や社会参加への意欲に関わるため。

Q112 排泄 | 4択 | 応用

問題

Dさんは排泄介助に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- D. 本人の訴えを受け止め、トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、排泄介助の観点から本人中心に対応する。

Q113 排泄 | 4択 | 標準

問題

便秘予防の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例113）

- A. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。
- B. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 排便状況を記録し、水分摂取や活動量をチームで確認する。

答え・解説

正答：A. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

超簡単な解説：便秘予防では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q114 排泄 | 4択 | 標準

問題

尿失禁への支援に関する情報をチームで共有する場で、より適切な対応はどれか。

- A. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- C. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- D. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。

答え・解説

正答：B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q115 休息 | 4択 | 基礎

問題

睡眠支援に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- B. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- C. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

答え・解説

正答：D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q116 衣生活 | 4択 | 応用

問題

更衣介助を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- B. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- C. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q117 住環境 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、寝具・環境整備の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。
- B. 利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。
- C. ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。
- D. 車いすのブレーキ、フットサポート、段差対応などを確認し安全に移動を支えること。

答え・解説

正答：A. 清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。

超簡単な解説：寝具・環境整備は、清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。

Q118 住環境 | 4択 | 標準

問題

家族と同居する利用者で、福祉用具の活用を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. トイレ誘導では声量と場所に配慮し、プライバシーを守る。
- B. 本人の好みや習慣を確認し、鏡を使って自分で整えられる部分を促す。
- C. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。
- D. 用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。

答え・解説

正答：D. 用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。

超簡単な解説：福祉用具の活用では、用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。この対応が適切である。

Q119 皮膚 | 4択 | 標準

問題

介護実践で褥瘡予防を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 安全確認は医療職だけが行うため。
- B. 褥瘡は痛みや感染、生活の質低下につながるため。
- C. 誤嚥予防と食事の楽しさを両立するため。
- D. 排泄は尊厳と健康状態を反映する重要な生活行為だから。

答え・解説

正答：B. 褥瘡は痛みや感染、生活の質低下につながるため。

超簡単な解説：褥瘡予防を重視する理由は、褥瘡は痛みや感染、生活の質低下につながるため。

Q120 終末期 | 4択 | 応用

問題

Fさんは終末期の生活支援に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の訴えを受け止め、本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- D. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。

答え・解説

正答：A. 本人の訴えを受け止め、本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、終末期の生活支援の観点から本人中心に対応する。

Q121 安全 | 4択 | 標準

問題

災害時の支援の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例121）

- A. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- B. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 移動困難者の避難方法と連絡体制を事前に共有する。

答え・解説

正答：B. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。

超簡単な解説：災害時の支援では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q122 感染予防 | 4択 | 標準

問題

感染性胃腸炎への対応に関する情報をチームで共有する場面で、より適切な対応はどれか。

- A. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- B. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- C. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- D. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。

答え・解説

正答：C. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q123 健康管理 | 4択 | 基礎

問題

服薬支援に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- B. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。

答え・解説

正答：A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q124 社会参加 | 4択 | 応用

問題

レクリエーション支援を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- B. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：C. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q125 IADL | 4択 | 基礎

問題

次のうち、買い物支援の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 金銭管理、移動、選択、社会交流を含む生活行為として買い物を支えること。
- B. 失禁の種類や生活背景を把握し、尊厳を守りながら排泄自立を支援すること。
- C. 姿勢、嚥下状態、食形態、ペースを確認し、安全で楽しい食事を支えること。
- D. 体調確認、浴室環境、羞恥心、転倒予防に配慮して入浴を支援すること。

答え・解説

正答：A. 金銭管理、移動、選択、社会交流を含む生活行為として買い物を支えること。

超簡単な解説：買い物支援は、金銭管理、移動、選択、社会交流を含む生活行為として買い物を支えること。

Q126 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

介護実践でボディメカニクスを重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 姿勢不良はむせや誤嚥リスクを高めるため。
- B. 災害時は平時以上に脆弱性が高まるため。
- C. 腰部負担や転倒リスクを減らし、安全な介助につながるため。
- D. 安全確認は医療職だけが行うため。

答え・解説

正答：C. 腰部負担や転倒リスクを減らし、安全な介助につながるため。

超簡単な解説：ボディメカニクスを重視する理由は、腰部負担や転倒リスクを減らし、安全な介助につながるため。

Q127 自立支援 | 4択 | 応用

問題

Aさんは残存能力の活用に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- B. 本人の訴えを受け止め、立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。
- C. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- D. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。

答え・解説

正答：B. 本人の訴えを受け止め、立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、残存能力の活用の観点から本人中心に対応する。

Q128 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

移乗介助の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例128）

- A. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- B. 足底接地、ブレーキ、フットサポート、立ち上がる方向を確認する。
- C. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。
- D. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。

答え・解説

正答：C. 羞恥心やプライバシーへの配慮より、作業の速さを優先する。

超簡単な解説：移乗介助では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q129 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

車いす介助に関する情報をチームで共有する場面で、より適切な対応はどれか。

- A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- B. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- C. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- D. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。

答え・解説

正答：A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q130 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

歩行介助に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- B. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。

答え・解説

正答：A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q131 食事 | 4択 | 応用

問題

食事介助を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- C. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q132 食事 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、嚥下しやすい姿勢の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 体幹を安定させ、顎を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。
- B. 排泄パターン、羞恥心、安全、皮膚状態に配慮して排泄を支援すること。
- C. 避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。
- D. 洗面、整髪、ひげそり、爪の手入れなど外見を整える支援。

答え・解説

正答：A. 体幹を安定させ、顎を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。

超簡単な解説：嚥下しやすい姿勢は、体幹を安定させ、顎を軽く引き、足底を接地させるなど、飲み込みやすい姿勢。

Q133 清潔 | 4択 | 標準

問題

施設入所中の利用者で、口腔ケアを踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。
- B. 危険があっても、本人の様子を観察せずに同じ方法を続ける。
- C. 麻痺やふらつきの状態を確認し、必要な側から見守る。
- D. 食事前に椅子やベッド角度を調整し、前かがみになりすぎないように確認する。

答え・解説

正答：A. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。

超簡単な解説：口腔ケアでは、義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。この対応が適切である。

Q134 清潔 | 4択 | 標準

問題

介護実践で入浴介助を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 入浴は身体負担と転倒リスクがあるため。
- B. できる動作を使うことで生活機能の維持につながるため。
- C. 羞恥心が強く、閉じこもりや自尊感情低下につながるため。
- D. 災害時は平時以上に脆弱性が高まるため。

答え・解説

正答：A. 入浴は身体負担と転倒リスクがあるため。

超簡単な解説：入浴介助を重視する理由は、入浴は身体負担と転倒リスクがあるため。

Q135 清潔 | 4択 | 応用

問題

Cさんは清拭に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- B. 本人の訴えを受け止め、露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。
- C. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- D. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。

答え・解説

正答：B. 本人の訴えを受け止め、露出を最小限にし、皮膚状態を観察しながら拭く。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、清拭の観点から本人中心に対応する。

Q136 清潔 | 4択 | 標準

問題

整容支援の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例136）

- A. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- B. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 本人の好みや習慣を確認し、鏡を使って自分で整えられる部分を促す。

答え・解説

正答：B. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。

超簡単な解説：整容支援では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q137 排泄 | 4択 | 標準

問題

排泄介助に関する情報をチームで共有する場面で、より適切な対応はどれか。

- A. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- B. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

答え・解説

正答：D. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q138 排泄 | 4択 | 基礎

問題

便秘予防に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- B. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- C. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- D. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。

答え・解説

正答：A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q139 排泄 | 4択 | 応用

問題

尿失禁への支援を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- B. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- C. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

答え・解説

正答：D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q140 休息 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、睡眠支援の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 嘔吐物や便などを感染源として扱い、標準予防策と環境消毒を行うこと。
- B. 日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。
- C. 入浴できない場合に、身体を拭いて清潔保持と観察を行うケア。
- D. 利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。

答え・解説

正答：B. 日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。

超簡単な解説：睡眠支援は、日中活動、環境、痛み、不安、排泄などを整え、安眠を支えること。

Q141 衣生活 | 4択 | 標準

問題

施設入所中の利用者で、更衣介助を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。
- B. 用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。
- C. 麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。
- D. 移動困難者の避難方法と連絡体制を事前に共有する。

答え・解説

正答：C. 麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。

超簡単な解説：更衣介助では、麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。この対応が適切である。

Q142 住環境 | 4択 | 標準

問題

介護実践で寝具・環境整備を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。
- B. 羞恥心が強く、閉じこもりや自尊感情低下につながるため。
- C. 清潔保持だけでなく、皮膚トラブルの早期発見にもなるため。
- D. 便秘は食欲低下や腹痛、せん妄などに影響することがあるため。

答え・解説

正答：A. 環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。

超簡単な解説：寝具・環境整備を重視する理由は、環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。

Q143 住環境 | 4択 | 応用

問題

Eさんは福祉用具の活用に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- B. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- C. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- D. 本人の訴えを受け止め、用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、福祉用具の活用の観点から本人中心に対応する。

Q144 皮膚 | 4択 | 標準

問題

褥瘡予防の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例144）

- A. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。
- B. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 同一部位への圧迫を避け、体位変換や皮膚観察を行う。

答え・解説

正答：A. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。

超簡単な解説：褥瘡予防では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q145 終末期 | 4択 | 標準

問題

終末期の生活支援に関する情報をチームで共有する場面で、より適切な対応はどれか。

- A. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。

答え・解説

正答：B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q146 安全 | 4択 | 基礎

問題

災害時の支援に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- B. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。

答え・解説

正答：A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q147 感染予防 | 4択 | 応用

問題

感染性胃腸炎への対応を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- B. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- C. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

答え・解説

正答：D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q148 健康管理 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、服薬支援の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。
- B. 口腔内を清潔にし、感染予防、食欲、発語、嚥下機能を支えるケア。
- C. 清潔、安全、快適さを保つため、ベッド周囲や室内環境を整えること。
- D. 体調確認、浴室環境、羞恥心、転倒予防に配慮して入浴を支援すること。

答え・解説

正答：A. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。

超簡単な解説：服薬支援は、薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。

Q149 社会参加 | 4択 | 標準

問題

認知機能に不安がある利用者で、レクリエーション支援を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 入浴前に体調を確認し、脱衣室・浴室の温度差や滑りやすさに注意する。
- B. 本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。
- C. 同一部位への圧迫を避け、体位変換や皮膚観察を行う。
- D. 食事前に椅子やベッド角度を調整し、前かがみになりすぎないように確認する。

答え・解説

正答：B. 本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。

超簡単な解説：レクリエーション支援では、本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。この対応が適切である。

Q150 IADL | 4択 | 標準

問題

介護実践で買い物支援を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 清潔保持だけでなく、皮膚トラブルの早期発見にもなるため。
- B. 家族の希望は常に本人の意思より優先されるため。
- C. 買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。
- D. 車いすの不適切な操作は転倒事故につながるため。

答え・解説

正答：C. 買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。

超簡単な解説：買い物支援を重視する理由は、買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。

Q151 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

ボディメカニクスの観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例151）

- A. 危険があっても、本人の様子を観察せずに同じ方法を続ける。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- D. 移乗時は利用者に近づき、膝を曲げて重心を低くする。

答え・解説

正答：A. 危険があっても、本人の様子を観察せずに同じ方法を続ける。

超簡単な解説：ボディメカニクスでは、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q152 自立支援 | 4択 | 標準

問題

残存能力の活用に関する情報をチームで共有する場面で、より適切な対応はどれか。

- A. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- C. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- D. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。

答え・解説

正答：B. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q153 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

移乗介助に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- B. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。

答え・解説

正答：A. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q154 移動・移乗 | 4択 | 応用

問題

車いす介助を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- B. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- C. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

答え・解説

正答：D. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q155 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、歩行介助の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 排泄パターン、羞恥心、安全、皮膚状態に配慮して排泄を支援すること。
- B. 洗面、整髪、ひげそり、爪の手入れなど外見を整える支援。
- C. ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。
- D. 利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。

答え・解説

正答：D. 利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。

超簡単な解説：歩行介助は、利用者の歩行能力やふらつきに応じて、安全に歩くことを支援すること。

Q156 食事 | 4択 | 標準

問題

身体機能が低下した利用者で、食事介助を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。
- B. 麻痺やふらつきの状態を確認し、必要な側から見守る。
- C. 飲み忘れや副作用が疑われる様子を記録し、看護職へ報告する。
- D. 座位を整え、一口量と嚥下の確認をしながら介助する。

答え・解説

正答：D. 座位を整え、一口量と嚥下の確認をしながら介助する。

超簡単な解説：食事介助では、座位を整え、一口量と嚥下の確認をしながら介助する。この対応が適切である。

Q157 食事 | 4択 | 標準

問題

介護実践で嚥下しやすい姿勢を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. できる動作を使うことで生活機能の維持につながるため。
- B. 姿勢不良はむせや誤嚥リスクを高めるため。
- C. 褥瘡は痛みや感染、生活の質低下につながるため。
- D. 買い物は生活の主体性と地域参加に関わるため。

答え・解説

正答：B. 姿勢不良はむせや誤嚥リスクを高めるため。

超簡単な解説：嚥下しやすい姿勢を重視する理由は、姿勢不良はむせや誤嚥リスクを高めるため。

Q158 清潔 | 4択 | 応用

問題

Bさんは口腔ケアに関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の訴えを受け止め、義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。
- B. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- C. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- D. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。

答え・解説

正答：A. 本人の訴えを受け止め、義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、口腔ケアの観点から本人中心に対応する。

Q159 清潔 | 4択 | 標準

問題

入浴介助の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例159）

- A. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- B. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。
- C. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- D. 入浴前に体調を確認し、脱衣室・浴室の温度差や滑りやすさに注意する。

答え・解説

正答：B. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

超簡単な解説：入浴介助では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q160 清潔 | 4択 | 標準

問題

清拭に関する情報をチームで共有する場面で、より適切な対応はどれか。

- A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- B. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。

答え・解説

正答：A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q161 清潔 | 4択 | 基礎

問題

整容支援に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- B. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- C. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- D. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。

答え・解説

正答：C. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q162 排泄 | 4択 | 応用

問題

排泄介助を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- B. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- C. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q163 排泄 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、便秘予防の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 支持基底面を広くし、重心を近づけ、大きな筋群を使って介助者と利用者双方の負担を減らす技術。
- B. 楽しみ、役割、交流、生活意欲を支える活動を提供すること。
- C. 水分、食物繊維、活動量、排便習慣などを整え排便を支援すること。
- D. 失禁の種類や生活背景を把握し、尊厳を守りながら排泄自立を支援すること。

答え・解説

正答：C. 水分、食物繊維、活動量、排便習慣などを整え排便を支援すること。

超簡単な解説：便秘予防は、水分、食物繊維、活動量、排便習慣などを整え排便を支援すること。

Q164 排泄 | 4択 | 標準

問題

通所介護を利用する高齢者で、尿失禁への支援を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人の希望、痛み、不安、家族の思いをチームで共有する。
- B. 移動困難者の避難方法と連絡体制を事前に共有する。
- C. 用具を導入したら、本人が安全に使えるか実際の動作で確認する。
- D. 失禁を責めず、排泄間隔や水分摂取、トイレ環境を確認する。

答え・解説

正答：D. 失禁を責めず、排泄間隔や水分摂取、トイレ環境を確認する。

超簡単な解説：尿失禁への支援では、失禁を責めず、排泄間隔や水分摂取、トイレ環境を確認する。この対応が適切である。

Q165 休息 | 4択 | 標準

問題

介護実践で睡眠支援を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 睡眠不足は認知機能や転倒リスク、気分に影響するため。
- B. 薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。
- C. 排泄は尊厳と健康状態を反映する重要な生活行為だから。
- D. 災害時は平時以上に脆弱性が高まるため。

答え・解説

正答：A. 睡眠不足は認知機能や転倒リスク、気分に影響するため。

超簡単な解説：睡眠支援を重視する理由は、睡眠不足は認知機能や転倒リスク、気分に影響するため。

Q166 衣生活 | 4択 | 応用

問題

Dさんは更衣介助に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- B. 本人の訴えを受け止め、麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。
- C. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。
- D. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。

答え・解説

正答：B. 本人の訴えを受け止め、麻痺がある場合、本人の安全と痛みに配慮し着脱順序を確認する。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、更衣介助の観点から本人中心に対応する。

Q167 住環境 | 4択 | 標準

問題

寝具・環境整備の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例167）

- A. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。
- B. コードや床の物を整理し、ナースコールを手の届く位置に置く。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。

答え・解説

正答：A. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。

超簡単な解説：寝具・環境整備では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q168 住環境 | 4択 | 標準

問題

福祉用具の活用に関する情報をチームで共有する場面で、より適切な対応はどれか。

- A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。
- B. 本人に確認せず、職員間で都合のよい方法を決めて実施する。
- C. 変化があっても次の勤務者には伝えず、記録も省略する。
- D. 家族の希望だけを根拠に、本人の生活歴や意思を確認しない。

答え・解説

正答：A. 観察した事実、本人の発言、実施した対応を分けて記録し、必要な職種へ共有する。

超簡単な解説：チーム共有では、主観と事実を分け、本人の発言・観察結果・対応内容を具体的に伝える。

Q169 皮膚 | 4択 | 基礎

問題

褥瘡予防に関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。
- B. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

答え・解説

正答：D. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q170 終末期 | 4択 | 応用

問題

終末期の生活支援を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- C. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- D. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。

答え・解説

正答：B. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q171 安全 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、災害時の支援の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 薬の自己管理状況や飲み忘れを観察し、医療職の指示の範囲で支援すること。
- B. 入浴できない場合に、身体を拭いて清潔保持と観察を行うケア。
- C. 楽しみ、役割、交流、生活意欲を支える活動を提供すること。
- D. 避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。

答え・解説

正答：D. 避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。

超簡単な解説：災害時の支援は、避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。

Q172 感染予防 | 4択 | 標準

問題

一人暮らしの利用者で、感染性胃腸炎への対応を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 麻痺やふらつきの状態を確認し、必要な側から見守る。
- B. 立ち上がりで本人が手すりを使えるなら、その動作を促し見守る。
- C. 処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。
- D. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

答え・解説

正答：C. 処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。

超簡単な解説：感染性胃腸炎への対応では、処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。この対応が適切である。

Q173 健康管理 | 4択 | 標準

問題

介護実践で服薬支援を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 環境不備は転倒や不安、睡眠障害につながるため。
- B. 薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。
- C. 誤嚥予防と食事の楽しみを両立するため。
- D. 記録は事故が起きた場合だけ作成すればよいため。

答え・解説

正答：B. 薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。

超簡単な解説：服薬支援を重視する理由は、薬の判断や変更は介護職単独で行えないため。

Q174 社会参加 | 4択 | 応用

問題

Fさんはレクリエーション支援に関して不安を訴えている。介護職が最初に行う対応として最も適切なものはどれか。

- A. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- B. 本人の訴えを受け止め、本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。
- C. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- D. 記録や報告をせず、その場の判断だけで済ませる。

答え・解説

正答：B. 本人の訴えを受け止め、本人の興味や体力に合わせ、参加方法を選べるようにする。

超簡単な解説：不安の訴えには受容と確認が必要であり、レクリエーション支援の観点から本人中心に対応する。

Q175 IADL | 4択 | 標準

問題

買い物支援の観点から、最も避けるべき対応はどれか。（事例175）

- A. 観察した事実を記録し、必要に応じてチームへ共有する。
- B. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 本人が選ぶ機会を確保し、必要時だけ計算や持ち運びを支援する。

答え・解説

正答：B. 根拠を確認せず、経験だけで判断して記録や報告を省く。

超簡単な解説：買い物支援では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q176 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

ボディメカニクスに関連して介護職が観察する内容として、より適切なものはどれか。

- A. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけを続ける。
- B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。
- C. 介護者の印象だけを記録し、具体的な事実は残さない。
- D. 本人の反応を見ずに、全員へ同じ方法を用いる。

答え・解説

正答：B. 普段との違い、本人の訴え、客観的な状態変化を確認する。

超簡単な解説：介護職の観察では、普段との違い、本人の訴え、客観的事実を具体的に確認する。

Q177 自立支援 | 4択 | 応用

問題

残存能力の活用を支援計画に反映する際の考え方として、より適切なものはどれか。

- A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。
- B. 計画は職員の作業分担だけを書き、本人の目標は含めない。
- C. 評価は行わず、支援回数だけを増やす。
- D. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。

答え・解説

正答：A. 本人の希望と観察事実をもとに目標を立て、実施後に評価して見直す。

超簡単な解説：介護過程では、本人の希望と観察事実に基づき計画を立て、実施後に評価して修正する。

Q178 移動・移乗 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、移乗介助の説明としてより適切なものはどれか。

- A. 本人に残っている身体機能や認知機能を生活動作に活かすこと。
- B. 水分、食物繊維、活動量、排便習慣などを整え排便を支援すること。
- C. 避難経路、持ち出し品、服薬、連絡先、個別避難計画などを確認すること。
- D. ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。

答え・解説

正答：D. ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。

超簡単な解説：移乗介助は、ベッド、車いす、トイレなどへ安全に移るための支援。

Q179 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

身体機能が低下した利用者で、車いす介助を踏まえた介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- A. 停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。
- B. 処理時は手袋等を使用し、処理後の手指衛生を徹底する。
- C. 移乗時は利用者に近づき、膝を曲げて重心を低くする。
- D. 義歯を外して清掃し、口腔内の乾燥や傷を観察する。

答え・解説

正答：A. 停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。

超簡単な解説：車いす介助では、停止時はブレーキをかけ、移乗前にフットサポートを上げる。この対応が適切である。

Q180 移動・移乗 | 4択 | 標準

問題

介護実践で歩行介助を重視する理由として、より適切なものはどれか。

- A. 用具は合わないと事故や依存につながるため。
- B. 歩行は転倒リスクと自立支援の両面をもつため。
- C. 入浴は身体負荷と転倒リスクがあるため。
- D. 接触感染の拡大を防ぐため。

答え・解説

正答：B. 歩行は転倒リスクと自立支援の両面をもつため。

超簡単な解説：歩行介助を重視する理由は、歩行は転倒リスクと自立支援の両面をもつため。