

Q001 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、恒常性の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。
- B. 感染や炎症などにより体温が通常より高くなる状態。
- C. 体温、血糖、血圧など体内環境を一定範囲に保とうとする働き。
- D. 体温、脈拍、呼吸、血圧、意識状態など生命活動を示す指標。

答え・解説

正答：C. 体温、血糖、血圧など体内環境を一定範囲に保とうとする働き。

超簡単な解説：恒常性は、体温、血糖、血圧など体内環境を一定範囲に保とうとする働き。

Q002 健康観察 | 4択 | 標準

問題

施設入所中の利用者で、バイタルサイン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. 普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。
- B. 乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。
- C. 痛みの部位、強さ、性質、開始時期、増悪動作を確認する。
- D. 尿量や口腔乾燥、食事・水分摂取量を観察する。

答え・解説

正答：A. 普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。

超簡単な解説：バイタルサインでは、普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。この対応が適切である。

Q003 健康観察 | 4択 | 標準

問題

介護実践で脱水を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 家族の希望は常に本人の意思より優先されるため。
- B. 生活動作の自立度と転倒予防に関わるため。
- C. 皮膚トラブルは感染や褥瘡につながるため。
- D. 高齢者は口渇を感じにくく、重症化しやすいことがあるため。

答え・解説

正答：D. 高齢者は口渇を感じにくく、重症化しやすいことがあるため。

超簡単な解説：脱水を重視する理由は、高齢者は口渇を感じにくく、重症化しやすいことがあるため。

Q004 健康観察 | 4択 | 応用

問題

Dさんは発熱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. 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. 本人の訴えを受け止め、体温だけでなく悪寒、食欲、意識、呼吸状態を観察する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、体温だけでなく悪寒、食欲、意識、呼吸状態を観察する。

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

Q005 健康観察 | 4択 | 標準

問題

痛みの観点から、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. 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. 痛みの部位、強さ、性質、開始時期、増悪動作を確認する。

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：痛みでは、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 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

呼吸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. 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. 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。

Q007 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

循環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. 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。

Q008 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

消化吸収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. 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。

Q009 排泄 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、排尿のしくみの説明として最も適切なものはどれか。

- A. 食物を分解し、栄養素を体内に取り込む働き。
- B. 心臓と血管により血液を全身へ送る働き。
- C. 腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。
- D. 外部刺激からの保護、体温調節、感覚受容などを担う器官。

答え・解説

正答：C. 腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。

超簡単な解説：排尿のしくみは、腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。

Q010 排泄 | 4択 | 標準

問題

身体機能が低下した利用者で、排便のしくみ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. 便秘や下痢では食事、水分、活動量、薬の影響を確認する。
- B. 発熱や脱水が疑われる変化を観察し、記録・報告する。
- C. 夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、環境を確認する。
- D. 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。

答え・解説

正答：A. 便秘や下痢では食事、水分、活動量、薬の影響を確認する。

超簡単な解説：排便のしくみでは、便秘や下痢では食事、水分、活動量、薬の影響を確認する。この対応が適切である。

Q011 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

介護実践で感覚機能を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 感覚低下は転倒、誤解、孤立につながるため。
- B. 心理状態は身体症状や生活意欲に影響するため。
- 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. 皮膚トラブルは感染や褥瘡につながるため。

答え・解説

正答：A. 感覚低下は転倒、誤解、孤立につながるため。

超簡単な解説：感覚機能を重視する理由は、感覚低下は転倒、誤解、孤立につながるため。

Q012 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

Fさんは運動機能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、関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。
- 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、関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。

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

Q013 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

皮膚の役割の観点から、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. 乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。
- 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. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。

答え・解説

正答：D. 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：皮膚の役割では、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 休息 | 4択 | 標準

問題

睡眠の役割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。

Q015 こころ | 4択 | 基礎

問題

ストレス反応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. 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。

Q016 こころ | 4択 | 応用

問題

意欲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。

Q017 こころ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、記憶の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 情報を覚え、保持し、必要時に思い出す働き。
- B. 身体的・心理的要因が関わる主観的な不快体験。
- C. 行動を起こし継続する心理的な力。
- D. 腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。

答え・解説

正答：A. 情報を覚え、保持し、必要時に思い出す働き。

超簡単な解説：記憶は、情報を覚え、保持し、必要時に思い出す働き。

Q018 こころ | 4択 | 標準

問題

家族と同居する利用者で、見当識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. 低栄養、筋力低下、社会的孤立を総合的に観察する。
- B. 不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。
- 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. 混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。

答え・解説

正答：D. 混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。

超簡単な解説：見当識では、混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。この対応が適切である。

Q019 生活機能 | 4択 | 標準

問題

介護実践で廃用症候群を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 呼吸状態の悪化は緊急性が高い場合があるため。
- B. 生活不活発は心身機能の低下を加速させるため。
- C. 記憶障害があっても環境調整で生活しやすくできるため。
- D. 尿の変化は脱水や感染などの兆候になるため。

答え・解説

正答：B. 生活不活発は心身機能の低下を加速させるため。

超簡単な解説：廃用症候群を重視する理由は、生活不活発は心身機能の低下を加速させるため。

Q020 生活機能 | 4択 | 応用

問題

Bさんはフレイル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. 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. 本人の訴えを受け止め、低栄養、筋力低下、社会的孤立を総合的に観察する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、低栄養、筋力低下、社会的孤立を総合的に観察する。

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

Q021 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

恒常性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. 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. 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。

Q022 健康観察 | 4択 | 基礎

問題

バイタルサイン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. 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。

Q023 健康観察 | 4択 | 応用

問題

脱水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. 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。

Q024 健康観察 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、発熱の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 筋、骨、関節、神経が連携して姿勢保持や移動を行う働き。
- B. 感染や炎症などにより体温が通常より高くなる状態。
- C. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。
- D. 酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する生命活動。

答え・解説

正答：B. 感染や炎症などにより体温が通常より高くなる状態。

超簡単な解説：発熱は、感染や炎症などにより体温が通常より高くなる状態。

Q025 健康観察 | 4択 | 標準

問題

通所介護を利用する高齢者で、痛み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. 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. 痛みの部位、強さ、性質、開始時期、増悪動作を確認する。
- D. 本人の目標や楽しみを確認し、小さな成功体験を支える。

答え・解説

正答：C. 痛みの部位、強さ、性質、開始時期、増悪動作を確認する。

超簡単な解説：痛みでは、痛みの部位、強さ、性質、開始時期、増悪動作を確認する。この対応が適切である。

Q026 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

介護実践で呼吸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. 排便状態は体調や生活リズムを反映するため。
- C. 呼吸状態の悪化は緊急性が高い場合があるため。
- D. 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。

答え・解説

正答：C. 呼吸状態の悪化は緊急性が高い場合があるため。

超簡単な解説：呼吸を重視する理由は、呼吸状態の悪化は緊急性が高い場合があるため。

Q027 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

Cさんは循環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. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。
- C. 本人の訴えを受け止め、浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。
- 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：C. 本人の訴えを受け止め、浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。

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

Q028 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

消化吸収の観点から、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. 本人の意向を確認せず、職員の都合だけで支援内容を決める。
- C. 食欲、便の性状、腹部膨満、吐き気を観察する。
- 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. 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：消化吸収では、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 排泄 | 4択 | 標準

問題

排尿のしくみ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。

Q030 排泄 | 4択 | 基礎

問題

排便のしくみ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 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

感覚機能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. 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：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。

Q032 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、運動機能の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 感染や炎症などにより体温が通常より高くなる状態。
- B. 体温、血糖、血圧など体内環境を一定範囲に保とうとする働き。
- C. 筋、骨、関節、神経が連携して姿勢保持や移動を行う働き。
- D. 心臓と血管により血液を全身へ送る働き。

答え・解説

正答：C. 筋、骨、関節、神経が連携して姿勢保持や移動を行う働き。

超簡単な解説：運動機能は、筋、骨、関節、神経が連携して姿勢保持や移動を行う働き。

Q033 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

一人暮らしの利用者で、皮膚の役割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. 夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、環境を確認する。
- B. 普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。
- C. 乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。
- D. 見えにくさや聞こえにくさに合わせて環境と伝え方を調整する。

答え・解説

正答：C. 乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。

超簡単な解説：皮膚の役割では、乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。この対応が適切である。

Q034 休息 | 4択 | 標準

問題

介護実践で睡眠の役割を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 見当識低下は不安や行動障害につながることもあるため。
- B. 睡眠障害は日中活動や認知機能に影響するため。
- C. 本人の訴えを尊重し、早期対応につなげるため。
- D. 家族の希望は常に本人の意思より優先されるため。

答え・解説

正答：B. 睡眠障害は日中活動や認知機能に影響するため。

超簡単な解説：睡眠の役割を重視する理由は、睡眠障害は日中活動や認知機能に影響するため。

Q035 こころ | 4択 | 応用

問題

Eさんはストレス反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. 本人に説明せず、職員だけで対応を決める。
- C. 本人の訴えを受け止め、不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。
- 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：C. 本人の訴えを受け止め、不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。

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

Q036 こころ | 4択 | 標準

問題

意欲の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 本人の目標や楽しみを確認し、小さな成功体験を支える。
- 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. 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：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。

超簡単な解説：意欲では、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 こころ | 4択 | 標準

問題

記憶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. 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. 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. 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。

Q038 こころ | 4択 | 基礎

問題

見当識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. 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. 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：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。

Q039 生活機能 | 4択 | 応用

問題

廃用症候群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. 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. 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：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。

Q040 生活機能 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、フレイルの説明として最も適切なものはどれか。

- A. 加齢に伴い心身の予備能力が低下し、要介護へ移行しやすい状態。
- B. 情報を覚え、保持し、必要時に思い出す働き。
- C. 体温、血糖、血圧など体内環境を一定範囲に保とうとする働き。
- D. 体内の水分が不足し、口渇、尿量減少、皮膚乾燥、意識変化などが起こる状態。

答え・解説

正答：A. 加齢に伴い心身の予備能力が低下し、要介護へ移行しやすい状態。

超簡単な解説：フレイルは、加齢に伴い心身の予備能力が低下し、要介護へ移行しやすい状態。

Q041 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

介護実践で恒常性を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 小さな変化が体調悪化の兆候になるため。
- B. 数値だけでなく普段との差が重要だから。
- C. 意欲はADL維持やリハビリ参加に関わるため。
- D. 生活不活発は心身機能の低下を加速させるため。

答え・解説

正答：A. 小さな変化が体調悪化の兆候になるため。

超簡単な解説：恒常性を重視する理由は、小さな変化が体調悪化の兆候になるため。

Q042 健康観察 | 4択 | 応用

問題

Fさんはバイタルサイン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. 本人の訴えを受け止め、普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。
- 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、普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。

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

Q043 健康観察 | 4択 | 標準

問題

脱水の観点から、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. 尿量や口腔乾燥、食事・水分摂取量を観察する。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 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。

答え・解説

正答：D. 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：脱水では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q044 健康観察 | 4択 | 標準

問題

発熱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。

Q045 健康観察 | 4択 | 基礎

問題

痛み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. 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。

Q046 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

呼吸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. 一度作った計画は状態が変わっても変更しない。
- 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。

Q047 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、循環の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 心臓と血管により血液を全身へ送る働き。
- B. 食物を分解し、栄養素を体内に取り込む働き。
- C. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。
- D. 体温、血糖、血圧など体内環境を一定範囲に保とうとする働き。

答え・解説

正答：A. 心臓と血管により血液を全身へ送る働き。

超簡単な解説：循環は、心臓と血管により血液を全身へ送る働き。

Q048 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

退院後の生活を再開した利用者で、消化吸収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. 食欲、便の性状、腹部膨満、吐き気を観察する。
- B. 本人の目標や楽しみを確認し、小さな成功体験を支える。
- 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. 体温だけでなく悪寒、食欲、意識、呼吸状態を観察する。

答え・解説

正答：A. 食欲、便の性状、腹部膨満、吐き気を観察する。

超簡単な解説：消化吸収では、食欲、便の性状、腹部膨満、吐き気を観察する。この対応が適切である。

Q049 排泄 | 4択 | 標準

問題

介護実践で排尿のしくみを重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 家族の希望は常に本人の意思より優先されるため。
- B. 感覚低下は転倒、誤解、孤立につながるため。
- C. 数値だけでなく普段との差が重要だから。
- D. 尿の変化は脱水や感染などの兆候になるため。

答え・解説

正答：D. 尿の変化は脱水や感染などの兆候になるため。

超簡単な解説：排尿のしくみを重視する理由は、尿の変化は脱水や感染などの兆候になるため。

Q050 排泄 | 4択 | 応用

問題

Bさんは排便のしくみ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、便秘や下痢では食事、水分、活動量、薬の影響を確認する。
- 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：B. 本人の訴えを受け止め、便秘や下痢では食事、水分、活動量、薬の影響を確認する。

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

Q051 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

感覚機能の観点から、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. 見えにくさや聞こえにくさに合わせて環境と伝え方を調整する。
- 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. 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：感覚機能では、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 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

運動機能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. 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。

Q053 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

皮膚の役割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。

Q054 休息 | 4択 | 応用

問題

睡眠の役割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. 計画は職員の作業負担だけを書き、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。

Q055 こころ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、ストレス反応の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 心理的・身体的負荷に対して生じる心身の反応。
- B. 時間、場所、人、状況を理解する機能。
- C. 外部刺激からの保護、体温調節、感覚受容などを担う器官。
- D. 腸の蠕動運動などにより便が形成・排出される働き。

答え・解説

正答：A. 心理的・身体的負荷に対して生じる心身の反応。

超簡単な解説：ストレス反応は、心理的・身体的負荷に対して生じる心身の反応。

Q056 こころ | 4択 | 標準

問題

在宅で生活する利用者で、意欲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. 不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。
- B. 本人の目標や楽しみを確認し、小さな成功体験を支える。
- C. 関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。
- D. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。

答え・解説

正答：B. 本人の目標や楽しみを確認し、小さな成功体験を支える。

超簡単な解説：意欲では、本人の目標や楽しみを確認し、小さな成功体験を支える。この対応が適切である。

Q057 こころ | 4択 | 標準

問題

介護実践で記憶を重視する理由として、最も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. 感覚低下は転倒、誤解、孤立につながるため。
- C. 記憶障害があっても環境調整で生活しやすくなるため。
- D. 原因や重症度の判断には全身状態の観察が必要だから。

答え・解説

正答：C. 記憶障害があっても環境調整で生活しやすくなるため。

超簡単な解説：記憶を重視する理由は、記憶障害があっても環境調整で生活しやすくなるため。

Q058 こころ | 4択 | 応用

問題

Dさんは見当識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、混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。
- 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、混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。

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

Q059 生活機能 | 4択 | 標準

問題

廃用症候群の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 安静が続く人には、状態に応じて離床や活動機会を検討する。
- B. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。
- 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：B. 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：廃用症候群では、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 生活機能 | 4択 | 標準

問題

フレイル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. 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. 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。

Q061 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

恒常性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. 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. 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。

Q062 健康観察 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、バイタルサインの説明として最も適切なものはどれか。

- A. 体内の水分が不足し、口渇、尿量減少、皮膚乾燥、意識変化などが起こる状態。
- B. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。
- C. 心臓と血管により血液を全身へ送る働き。
- D. 体温、脈拍、呼吸、血圧、意識状態など生命活動を示す指標。

答え・解説

正答：D. 体温、脈拍、呼吸、血圧、意識状態など生命活動を示す指標。

超簡単な解説：バイタルサインは、体温、脈拍、呼吸、血圧、意識状態など生命活動を示す指標。

Q063 健康観察 | 4択 | 標準

問題

施設入所中の利用者で、脱水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. 尿量や口腔乾燥、食事・水分摂取量を観察する。
- 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. 混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。
- 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：A. 尿量や口腔乾燥、食事・水分摂取量を観察する。

超簡単な解説：脱水では、尿量や口腔乾燥、食事・水分摂取量を観察する。この対応が適切である。

Q064 健康観察 | 4択 | 標準

問題

介護実践で発熱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. 原因や重症度の判断には全身状態の観察が必要だから。
- C. 記録は事故が起きた場合だけ作成すればよいため。
- D. 循環不全は活動耐性や生命維持に関わるため。

答え・解説

正答：B. 原因や重症度の判断には全身状態の観察が必要だから。

超簡単な解説：発熱を重視する理由は、原因や重症度の判断には全身状態の観察が必要だから。

Q065 健康観察 | 4択 | 応用

問題

Eさんは痛み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、痛みの部位、強さ、性質、開始時期、増悪動作を確認する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、痛みの部位、強さ、性質、開始時期、増悪動作を確認する。

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

Q066 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

呼吸の観点から、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. 息切れ、チアノーゼ、呼吸数、痰の状態を観察する。
- D. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。

答え・解説

正答：D. 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：呼吸では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q067 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

循環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. 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. 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. 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。

Q068 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

消化吸収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. 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. 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。

Q069 排泄 | 4択 | 応用

問題

排尿のしくみ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. 計画は職員の作業負担だけを書き、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。

Q070 排泄 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、排便のしくみの説明として最も適切なものはどれか。

- A. 感染や炎症などにより体温が通常より高くなる状態。
- B. 加齢に伴い心身の予備能力が低下し、要介護へ移行しやすい状態。
- C. 食物を分解し、栄養素を体内に取り込む働き。
- D. 腸の蠕動運動などにより便が形成・排出される働き。

答え・解説

正答：D. 腸の蠕動運動などにより便が形成・排出される働き。

超簡単な解説：排便のしくみは、腸の蠕動運動などにより便が形成・排出される働き。

Q071 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

通所介護を利用する高齢者で、感覚機能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. 便秘や下痢では食事、水分、活動量、薬の影響を確認する。
- B. 見えにくさや聞こえにくさに合わせて環境と伝え方を調整する。
- C. 普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。
- D. 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。

答え・解説

正答：B. 見えにくさや聞こえにくさに合わせて環境と伝え方を調整する。

超簡単な解説：感覚機能では、見えにくさや聞こえにくさに合わせて環境と伝え方を調整する。この対応が適切である。

Q072 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

介護実践で運動機能を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 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。
- 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. 生活動作の自立度と転倒予防に関わるため。
- D. 皮膚トラブルは感染や褥瘡につながるため。

答え・解説

正答：C. 生活動作の自立度と転倒予防に関わるため。

超簡単な解説：運動機能を重視する理由は、生活動作の自立度と転倒予防に関わるため。

Q073 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

Aさんは皮膚の役割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、乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。
- 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. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。

答え・解説

正答：A. 本人の訴えを受け止め、乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。

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

Q074 休息 | 4択 | 標準

問題

睡眠の役割の観点から、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. 夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、環境を確認する。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. できる動作もすべて介助し、本人が試す機会をなくす。

答え・解説

正答：D. 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：睡眠の役割では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q075 こころ | 4択 | 標準

問題

ストレス反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. 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。

Q076 こころ | 4択 | 基礎

問題

意欲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. 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。

Q077 こころ | 4択 | 応用

問題

記憶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. 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. 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。

Q078 こころ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、見当識の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。
- B. 腸の蠕動運動などにより便が形成・排出される働き。
- C. 加齢に伴い心身の予備能力が低下し、要介護へ移行しやすい状態。
- D. 時間、場所、人、状況を理解する機能。

答え・解説

正答：D. 時間、場所、人、状況を理解する機能。

超簡単な解説：見当識は、時間、場所、人、状況を理解する機能。

Q079 生活機能 | 4択 | 標準

問題

退院後の生活を再開した利用者で、廃用症候群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. 安静が続く人には、状態に応じて離床や活動機会を検討する。
- 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. 発熱や脱水が疑われる変化を観察し、記録・報告する。
- D. 息切れ、チアノーゼ、呼吸数、痰の状態を観察する。

答え・解説

正答：A. 安静が続く人には、状態に応じて離床や活動機会を検討する。

超簡単な解説：廃用症候群では、安静が続く人には、状態に応じて離床や活動機会を検討する。この対応が適切である。

Q080 生活機能 | 4択 | 標準

問題

介護実践でフレイルを重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 早期介入により改善や進行予防が期待できるため。
- B. 睡眠障害は日中活動や認知機能に影響するため。
- C. 見当識低下は不安や行動障害につながるため。
- D. 数値だけでなく普段との差が重要だから。

答え・解説

正答：A. 早期介入により改善や進行予防が期待できるため。

超簡単な解説：フレイルを重視する理由は、早期介入により改善や進行予防が期待できるため。

Q081 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

恒常性の観点から、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. 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. 発熱や脱水が疑われる変化を観察し、記録・報告する。

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：恒常性では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q082 健康観察 | 4択 | 標準

問題

バイタルサイン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. 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。

Q083 健康観察 | 4択 | 基礎

問題

脱水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、定型的な介助だけを続ける。

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。

Q084 健康観察 | 4択 | 応用

問題

発熱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。

Q085 健康観察 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、痛みの説明として最も適切なものはどれか。

- A. 身体的・心理的要因が関わる主観的な不快体験。
- B. 感染や炎症などにより体温が通常より高くなる状態。
- C. 食物を分解し、栄養素を体内に取り込む働き。
- D. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。

答え・解説

正答：A. 身体的・心理的要因が関わる主観的な不快体験。

超簡単な解説：痛みは、身体的・心理的要因が関わる主観的な不快体験。

Q086 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

身体機能が低下した利用者で、呼吸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. 混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。
- C. 息切れ、チアノーゼ、呼吸数、痰の状態を観察する。
- D. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。

答え・解説

正答：C. 息切れ、チアノーゼ、呼吸数、痰の状態を観察する。

超簡単な解説：呼吸では、息切れ、チアノーゼ、呼吸数、痰の状態を観察する。この対応が適切である。

Q087 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

介護実践で循環を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 尿の変化は脱水や感染などの兆候になるため。
- B. 循環不全は活動耐性や生命維持に関わるため。
- C. 数値だけでなく普段との差が重要だから。
- D. 生活動作の自立度と転倒予防に関わるため。

答え・解説

正答：B. 循環不全は活動耐性や生命維持に関わるため。

超簡単な解説：循環を重視する理由は、循環不全は活動耐性や生命維持に関わるため。

Q088 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

Dさんは消化吸収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、食欲、便の性状、腹部膨満、吐き気を観察する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、食欲、便の性状、腹部膨満、吐き気を観察する。

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

Q089 排泄 | 4択 | 標準

問題

排尿のしくみの観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 尿量、色、におい、排尿時痛、頻尿を観察する。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 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。
- 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を続ける。

超簡単な解説：排尿のしくみでは、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q090 排泄 | 4択 | 標準

問題

排便のしくみ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。

Q091 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

感覚機能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. 問題が起きるまで観察せず、定型的な介助だけ続ける。
- 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。

Q092 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

運動機能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。

Q093 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、皮膚の役割の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。
- B. 行動を起こし継続する心理的な力。
- C. 外部刺激からの保護、体温調節、感覚受容などを担う器官。
- D. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。

答え・解説

正答：C. 外部刺激からの保護、体温調節、感覚受容などを担う器官。

超簡単な解説：皮膚の役割は、外部刺激からの保護、体温調節、感覚受容などを担う器官。

Q094 休息 | 4択 | 標準

問題

通所介護を利用する高齢者で、睡眠の役割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. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。
- B. 低栄養、筋力低下、社会的孤立を総合的に観察する。
- C. 乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。
- D. 夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、環境を確認する。

答え・解説

正答：D. 夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、環境を確認する。

超簡単な解説：睡眠の役割では、夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、環境を確認する。この対応が適切である。

Q095 こころ | 4択 | 標準

問題

介護実践でストレス反応を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 尿の変化は脱水や感染などの兆候になるため。
- 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. 心理状態は身体症状や生活意欲に影響するため。
- D. 本人の訴えを尊重し、早期対応につなげるため。

答え・解説

正答：C. 心理状態は身体症状や生活意欲に影響するため。

超簡単な解説：ストレス反応を重視する理由は、心理状態は身体症状や生活意欲に影響するため。

Q096 こころ | 4択 | 応用

問題

Fさんは意欲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、本人の目標や楽しみを確認し、小さな成功体験を支える。
- 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. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。

答え・解説

正答：A. 本人の訴えを受け止め、本人の目標や楽しみを確認し、小さな成功体験を支える。

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

Q097 こころ | 4択 | 標準

問題

記憶の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 物忘れがある人にはメモや環境表示を活用する。
- 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. 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. 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. 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：記憶では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q098 こころ | 4択 | 標準

問題

見当識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。

Q099 生活機能 | 4択 | 基礎

問題

廃用症候群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。

Q100 生活機能 | 4択 | 応用

問題

フレイル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。

Q101 身体 のしくみ | 4択 | 標準

問題

身体機能が低下した利用者で、恒常性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. 関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。
- B. 浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。
- C. 食欲、便の性状、腹部膨満、吐き気を観察する。
- D. 発熱や脱水が疑われる変化を観察し、記録・報告する。

答え・解説

正答：D. 発熱や脱水が疑われる変化を観察し、記録・報告する。

超簡単な解説：恒常性では、発熱や脱水が疑われる変化を観察し、記録・報告する。この対応が適切である。

Q102 健康観察 | 4択 | 標準

問題

介護実践でバイタルサイン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. 数値だけでなく普段との差が重要だから。
- C. 原因や重症度の判断には全身状態の観察が必要だから。
- D. 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。

答え・解説

正答：B. 数値だけでなく普段との差が重要だから。

超簡単な解説：バイタルサインを重視する理由は、数値だけでなく普段との差が重要だから。

Q103 健康観察 | 4択 | 応用

問題

Aさんは脱水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、尿量や口腔乾燥、食事・水分摂取量を観察する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、尿量や口腔乾燥、食事・水分摂取量を観察する。

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

Q104 健康観察 | 4択 | 標準

問題

発熱の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 体温だけでなく悪寒、食欲、意識、呼吸状態を観察する。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 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. 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。

答え・解説

正答：D. 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：発熱では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q105 健康観察 | 4択 | 標準

問題

痛み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. 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. 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. 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：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。

Q106 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

呼吸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。

Q107 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

循環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. 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。

Q108 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、消化吸収の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 心臓と血管により血液を全身へ送る働き。
- B. 行動を起こし継続する心理的耐力。
- C. 食物を分解し、栄養素を体内に取り込む働き。
- D. 体内の水分が不足し、口渇、尿量減少、皮膚乾燥、意識変化などが起こる状態。

答え・解説

正答：C. 食物を分解し、栄養素を体内に取り込む働き。

超簡単な解説：消化吸収は、食物を分解し、栄養素を体内に取り込む働き。

Q109 排泄 | 4択 | 標準

問題

通所介護を利用する高齢者で、排尿のしくみ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. 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. 便秘や下痢では食事、水分、活動量、薬の影響を確認する。
- D. 尿量、色、におい、排尿時痛、頻尿を観察する。

答え・解説

正答：D. 尿量、色、におい、排尿時痛、頻尿を観察する。

超簡単な解説：排尿のしくみでは、尿量、色、におい、排尿時痛、頻尿を観察する。この対応が適切である。

Q110 排泄 | 4択 | 標準

問題

介護実践で排便のしくみを重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 感覚低下は転倒、誤解、孤立につながるため。
- B. 循環不全は活動耐力や生命維持に関わるため。
- C. 生活不活発は心身機能の低下を加速させるため。
- D. 排便状態は体調や生活リズムを反映するため。

答え・解説

正答：D. 排便状態は体調や生活リズムを反映するため。

超簡単な解説：排便のしくみを重視する理由は、排便状態は体調や生活リズムを反映するため。

Q111 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

Cさんは感覚機能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、見えにくさや聞こえにくさに合わせて環境と伝え方を調整する。
- 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、見えにくさや聞こえにくさに合わせて環境と伝え方を調整する。

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

Q112 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

運動機能の観点から、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. 関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。
- 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：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：運動機能では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q113 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

皮膚の役割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. 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. 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. 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：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。

Q114 休息 | 4択 | 基礎

問題

睡眠の役割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。

Q115 こころ | 4択 | 応用

問題

ストレス反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. 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。

Q116 こころ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、意欲の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。
- B. 外部刺激からの保護、体温調節、感覚受容などを担う器官。
- C. 行動を起こし継続する心理的な力。
- D. 身体的・心理的要因が関わる主観的な不快体験。

答え・解説

正答：C. 行動を起こし継続する心理的な力。

超簡単な解説：意欲は、行動を起こし継続する心理的な力。

Q117 こころ | 4択 | 標準

問題

認知機能に不安がある利用者と、記憶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. 物忘れがある人にはメモや環境表示を活用する。
- B. 不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。
- C. 関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。
- 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：A. 物忘れがある人にはメモや環境表示を活用する。

超簡単な解説：記憶では、物忘れがある人にはメモや環境表示を活用する。この対応が適切である。

Q118 こころ | 4択 | 標準

問題

介護実践で見当識を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 見当識低下は不安や行動障害につながる可能性があるため。
- B. 呼吸状態の悪化は緊急性が高い場合があるため。
- C. 排便状態は体調や生活リズムを反映するため。
- D. 生活動作の自立度と転倒予防に関わるため。

答え・解説

正答：A. 見当識低下は不安や行動障害につながる可能性があるため。

超簡単な解説：見当識を重視する理由は、見当識低下は不安や行動障害につながる可能性があるため。

Q119 生活機能 | 4択 | 応用

問題

Eさんは廃用症候群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、安静が続く人には、状態に応じて離床や活動機会を検討する。
- 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、安静が続く人には、状態に応じて離床や活動機会を検討する。

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

Q120 生活機能 | 4択 | 標準

問題

フレイルの観点から、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. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。
- D. 低栄養、筋力低下、社会的孤立を総合的に観察する。

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：フレイルでは、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q121 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

恒常性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。

Q122 健康観察 | 4択 | 応用

問題

バイタルサイン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。

Q123 健康観察 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、脱水の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 加齢に伴い心身の予備能力が低下し、要介護へ移行しやすい状態。
- B. 腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。
- C. 腸の蠕動運動などにより便が形成・排出される働き。
- D. 体内の水分が不足し、口渇、尿量減少、皮膚乾燥、意識変化などが起こる状態。

答え・解説

正答：D. 体内の水分が不足し、口渇、尿量減少、皮膚乾燥、意識変化などが起こる状態。

超簡単な解説：脱水は、体内の水分が不足し、口渇、尿量減少、皮膚乾燥、意識変化などが起こる状態。

Q124 健康観察 | 4択 | 標準

問題

一人暮らしの利用者で、発熱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. 体温だけでなく悪寒、食欲、意識、呼吸状態を観察する。
- B. 浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。
- C. 普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。
- 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：A. 体温だけでなく悪寒、食欲、意識、呼吸状態を観察する。

超簡単な解説：発熱では、体温だけでなく悪寒、食欲、意識、呼吸状態を観察する。この対応が適切である。

Q125 健康観察 | 4択 | 標準

問題

介護実践で痛みを重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 睡眠障害は日中活動や認知機能に影響するため。
- B. 本人の訴えを尊重し、早期対応につなげるため。
- C. 見当識低下は不安や行動障害につながる可能性があるため。
- D. 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。

答え・解説

正答：B. 本人の訴えを尊重し、早期対応につなげるため。

超簡単な解説：痛みを重視する理由は、本人の訴えを尊重し、早期対応につなげるため。

Q126 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

Fさんは呼吸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、息切れ、チアノーゼ、呼吸数、痰の状態を観察する。
- 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. 不安を否定し、すぐに別の話題へ変える。

答え・解説

正答：A. 本人の訴えを受け止め、息切れ、チアノーゼ、呼吸数、痰の状態を観察する。

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

Q127 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

循環の観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。
- B. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- C. 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. 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. 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：循環では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q128 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

消化吸収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. 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. 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。

Q129 排泄 | 4択 | 基礎

問題

排尿のしくみ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. 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. 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。

Q130 排泄 | 4択 | 応用

問題

排便のしくみ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. 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。

Q131 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、感覚機能の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 身体的・心理的要因が関わる主観的な不快体験。
- B. 酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する生命活動。
- C. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。
- D. 筋、骨、関節、神経が連携して姿勢保持や移動を行う働き。

答え・解説

正答：C. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。

超簡単な解説：感覚機能は、視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。

Q132 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

身体機能が低下した利用者で、運動機能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. 夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、環境を確認する。
- B. 混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。
- C. 関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。
- D. 本人の発言を否定し、説得して職員の考えに合わせる。

答え・解説

正答：C. 関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。

超簡単な解説：運動機能では、関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。この対応が適切である。

Q133 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

介護実践で皮膚の役割を重視する理由として、最も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. 皮膚トラブルは感染や褥瘡につながるため。
- C. 呼吸状態の悪化は緊急性が高い場合があるため。
- D. 見当識低下は不安や行動障害につながる可能性があるため。

答え・解説

正答：B. 皮膚トラブルは感染や褥瘡につながるため。

超簡単な解説：皮膚の役割を重視する理由は、皮膚トラブルは感染や褥瘡につながるため。

Q134 休息 | 4択 | 応用

問題

Bさんは睡眠の役割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、夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、環境を確認する。
- 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、夜間覚醒の原因として痛み、排尿、不安、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、睡眠の役割の観点から本人中心に対応する。

Q135 こころ | 4択 | 標準

問題

ストレス反応の観点から、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. 不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。

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：ストレス反応では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q136 こころ | 4択 | 標準

問題

意欲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。

Q137 こころ | 4択 | 基礎

問題

記憶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. 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. 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。

Q138 こころ | 4択 | 応用

問題

見当識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. 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. 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：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。

Q139 生活機能 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、廃用症候群の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 時間、場所、人、状況を理解する機能。
- B. 腸の蠕動運動などにより便が形成・排出される働き。
- C. 過度な安静や活動低下により、筋力低下、関節拘縮、起立性低血圧などが起こる状態。
- D. 外部刺激からの保護、体温調節、感覚受容などを担う器官。

答え・解説

正答：C. 過度な安静や活動低下により、筋力低下、関節拘縮、起立性低血圧などが起こる状態。

超簡単な解説：廃用症候群は、過度な安静や活動低下により、筋力低下、関節拘縮、起立性低血圧などが起こる状態。

Q140 生活機能 | 4択 | 標準

問題

身体機能が低下した利用者で、フレイル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. 乾燥、発赤、びらん、湿潤を観察し清潔を保つ。
- B. 物忘れがある人にはメモや環境表示を活用する。
- C. 浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。
- D. 低栄養、筋力低下、社会的孤立を総合的に観察する。

答え・解説

正答：D. 低栄養、筋力低下、社会的孤立を総合的に観察する。

超簡単な解説：フレイルでは、低栄養、筋力低下、社会的孤立を総合的に観察する。この対応が適切である。

Q141 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

Cさんは恒常性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、発熱や脱水が疑われる変化を観察し、記録・報告する。
- 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、発熱や脱水が疑われる変化を観察し、記録・報告する。

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

Q142 健康観察 | 4択 | 標準

問題

バイタルサインの観点から、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. 普段の値と比較し、急な変化や症状を看護職へ報告する。

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：バイタルサインでは、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q143 健康観察 | 4択 | 標準

問題

脱水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. 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. 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. 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。

Q144 健康観察 | 4択 | 基礎

問題

発熱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。

Q145 健康観察 | 4択 | 応用

問題

痛み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. 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. 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。

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。

Q146 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

次のうち、呼吸の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 腎臓で尿が作られ、膀胱に貯留し、尿道から排出される働き。
- B. 食物を分解し、栄養素を体内に取り込む働き。
- C. 腸の蠕動運動などにより便が形成・排出される働き。
- D. 酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する生命活動。

答え・解説

正答：D. 酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する生命活動。

超簡単な解説：呼吸は、酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する生命活動。

Q147 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

家族と同居する利用者で、循環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. 安静が続く人には、状態に応じて離床や活動機会を検討する。
- 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. 浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。

答え・解説

正答：D. 浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。

超簡単な解説：循環では、浮腫、冷感、脈の乱れ、顔色の変化を観察する。この対応が適切である。

Q148 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

介護実践で消化吸収を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 栄養状態と排泄状態は生活機能に直結するため。
- B. 尿の変化は脱水や感染などの兆候になるため。
- C. 生活不活発は心身機能の低下を加速させるため。
- D. 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。

答え・解説

正答：A. 栄養状態と排泄状態は生活機能に直結するため。

超簡単な解説：消化吸収を重視する理由は、栄養状態と排泄状態は生活機能に直結するため。

Q149 排泄 | 4択 | 応用

問題

Eさんは排尿のしくみ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、尿量、色、におい、排尿時痛、頻尿を観察する。
- 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、尿量、色、におい、排尿時痛、頻尿を観察する。

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

Q150 排泄 | 4択 | 標準

問題

排便のしくみの観点から、最も避けるべき対応はどれか。

- A. 便秘や下痢では食事、水分、活動量、薬の影響を確認する。
- 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. 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：排便のしくみでは、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q151 身体のしくみ | 4択 | 標準

問題

感覚機能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. 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. 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。

Q152 身体のしくみ | 4択 | 基礎

問題

運動機能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. 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. 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。

Q153 身体のしくみ | 4択 | 応用

問題

皮膚の役割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. 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. 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：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。

Q154 休息 | 4択 | 基礎

問題

次のうち、睡眠の役割の説明として最も適切なものはどれか。

- A. 体内の水分が不足し、口渇、尿量減少、皮膚乾燥、意識変化などが起こる状態。
- B. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚など外界の情報を受け取る働き。
- C. 心身の疲労回復、記憶整理、免疫やホルモン調整に関わる休息。
- D. 酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する生命活動。

答え・解説

正答：C. 心身の疲労回復、記憶整理、免疫やホルモン調整に関わる休息。

超簡単な解説：睡眠の役割は、心身の疲労回復、記憶整理、免疫やホルモン調整に関わる休息。

Q155 こころ | 4択 | 標準

問題

施設入所中の利用者で、ストレス反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. 関節可動域や筋力、痛み、ふらつきを観察する。
- B. 不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。
- 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. 痛みの部位、強さ、性質、開始時期、増悪動作を確認する。

答え・解説

正答：B. 不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。

超簡単な解説：ストレス反応では、不眠、食欲低下、いらだちなどの変化を見逃さず傾聴する。この対応が適切である。

Q156 こころ | 4択 | 標準

問題

介護実践で意欲を重視する理由として、最も適切なものはどれか。

- A. 栄養状態と排泄状態は生活機能に直結するため。
- B. 心理状態は身体症状や生活意欲に影響するため。
- C. 意欲はADL維持やリハビリ参加に関わるため。
- D. 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。

答え・解説

正答：C. 意欲はADL維持やリハビリ参加に関わるため。

超簡単な解説：意欲を重視する理由は、意欲はADL維持やリハビリ参加に関わるため。

Q157 こころ | 4択 | 応用

問題

Aさんは記憶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、物忘れがある人にはメモや環境表示を活用する。

答え・解説

正答：D. 本人の訴えを受け止め、物忘れがある人にはメモや環境表示を活用する。

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

Q158 こころ | 4択 | 標準

問題

見当識の観点から、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. 混乱がある場合、日付や予定をわかりやすく提示する。
- C. 本人の理解度に合わせて説明し、同意を確認する。
- D. 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. 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：見当識では、本人の尊厳・安全・意思を損なう対応は避ける必要がある。

Q159 生活機能 | 4択 | 標準

問題

廃用症候群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. 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。

Q160 生活機能 | 4択 | 基礎

問題

フレイル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. 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。