

生活支援技術 I の解答

問 1

正 解	環境因子	参 照	第1章第1節第2項
-----	------	-----	-----------

環境因子の物的環境とは、建物や物品、交通機関や道路、自然環境などがあげられます。人的環境は、人とのかかわりであり、家族、友人、職場の仲間などがあげられます。介護職も人的環境に含まれます。

社会的環境は、医療や介護などの制度や社会などです。

問 2

正 解	活動	参 照	第1章第1節第3項
-----	----	-----	-----------

わずかに動く指を動かし自分自身の意思を伝えたりすることも、活動ととらえます。そうすることで、活動を肯定的にとらえていくことができ、さらに大きな活動につながる可能性も生まれます。介護職は、利用者のこうした活動や参加への意思や行動を大切にし、利用者の自立に向けた支援にあたっていく視点が大切です。

問 3

正 解	個人因子	参 照	第1章第2節第2項
-----	------	-----	-----------

その他、就寝直前までのテレビや音楽の視聴を好む生活スタイルなども個人因子です。

問 4

正 解	活動	参 照	第1章第2節第3項
-----	----	-----	-----------

終末期になると活動範囲が小さくなることも多いですが、わずかな動きも活動であるという理解が必要です。

問 5

正 解	活動、参加	参 照	第1章第3節第1項
-----	-------	-----	-----------

どんなに似たような状態でも、全く同じ「人」は一人も存在しません。そのため介護職は、それぞれの個別性のある「人」を尊重した対応をしなければなりません。ICFの視点では、こうした『個別性のある人への対応』のほか、その人の一部分ではなく、生活している『一人の人』としてみるのが大切になります。

問 6

正 解	仰臥位	参 照	第2章第1節第2項
-----	-----	-----	-----------

物体の安定性は、「重心点の高さ」、「支持基底面の広さ」、「重心線と支持基底面の位置関係」という三つの要素によって決まります。そのため仰臥位の姿勢は、重心点も低く、支持基底面も広いため安定した姿勢といえます。介護職は、寝返り介助の際、仰臥位で寝ている利用者の膝を立て重心点を高くしたり、両腕を組ませ支持基底面を狭くしたりすることで不安定性を引き出し、より少ない力で効率よく寝返り介助を行います。

問7

正 解	大きな筋群	参 照	第2章第1節第2項
-----	-------	-----	-----------

合理的な動作を行うために、介護職は、足を前後左右に大きく開いて支持基底面を広げ自身の重心線の移動範囲を拡大します。足幅が狭く支持基底面積が狭いと重心線の移動範囲も狭まり、効果的な重心移動ができず、結果的に腕の力や腰の動きだけに頼った介護となってしまいます。

問8

正 解	後方に引く	参 照	第2章第2節第4項
-----	-------	-----	-----------

利用者の両足部をあらかじめ後ろに引いておくことで、臀部から前足部への重心移動が短縮し、効率的な動作を誘導できます。試しに、足を投げ出した状態で立ち上がろうとしてみてください。立ち上がりの難しさを実感できます。

問9

正 解	体幹の前傾	参 照	第2章第2節第5項
-----	-------	-----	-----------

着座を誘導する際は、利用者の視線を足元に向けさせて体幹の前傾を促すことで、安定した動作を誘導できます。また、介護職は、利用者の着座位置を想定し、介護職自身の足を一歩踏み出して膝を曲げながら利用者を座らせましょう。

問10

正 解	姿勢	参 照	第3章第1節第2項
-----	----	-----	-----------

移動動作とは、寝返りをうつ、起き上がる、座る、這う、立ち上がる、歩くなどを指します。ある点からほかの点への移動、近い、遠いにかかわらず、身体の重心の位置を変化させること、例えば、いすに腰かける、歩行、寝返りなどのすべてが移動であることを理解しましょう。

問11

正 解	患側	参 照	第3章第1節第3項
-----	----	-----	-----------

片麻痺の利用者は、患側の下肢で支持する力が弱いため、バランスを崩したときに患側に転倒することが多いです。そのため、側方から歩行を介助する際は、利用者の患側後方に立ち、転倒を予防するようにします。

問12

正 解	高める	参 照	第3章第1節第3項
-----	-----	-----	-----------

ゴムがすり減っていると滑りやすくなるので、注意が必要です。

問13

正 解	スライディングシート	参 照	第3章第1節第4項
-----	------------	-----	-----------

スライディングシートは、筒状のものや1枚シート状のものがあり、ベッド上で身体の位置をずらす場合や移乗時に用います。介護保険では福祉用具貸与の一つです。

問14

正 解	6輪車いす	参 照	第3章第1節第4項
-----	-------	-----	-----------

車いすの回転半径は、駆動輪とキャスター（前輪）の距離が短いほど小さくなります。6輪車いすは、狭い廊下を曲がる時などに非常に便利です。

問15

正 解	低栄養	参 照	第3章第2節第1項
-----	-----	-----	-----------

低栄養が続くと、体力が落ちてきます。低栄養状態を知るには、血液検査（血清アルブミン値）が必要となりますが、体重の減少は一つの目安になります。

問16

正 解	椅座位	参 照	第3章第2節第3項
-----	-----	-----	-----------

起き上がれる利用者は、椅座位で食事を摂るようにします。なお、その際も、寝食分離という観点からもベッドを離れ、食堂などで食事することを勧めます。このときは、パジャマなどから着替えることも大切です。

問17

正 解	a	参 照	第3章第2節第4項
-----	---	-----	-----------

aの自助具は、先が約40度曲がっており、手首を曲げなくても皿の底の食べ物をすくうことができ、口に運ぶ動作が楽にできます。

問18

正 解	血行	参 照	第3章第3節第1項
-----	----	-----	-----------

入浴時に身体を洗うことで、皮膚の代謝や活動による汗、老廃物、埃などの汚れが取り除かれ、皮膚のはたらきを高め、代謝や血行をよくすることができます。また、皮膚や粘膜を清潔に保つことで褥瘡や感染の予防、全身の機能を高める刺激にもなり、爽快感ややすらぎが得られます。

問19

正 解	末梢から中枢	参 照	第3章第3節第3項
-----	--------	-----	-----------

身体を洗うときは末梢から中枢に向かって洗うことで、血液循環を促すことができます。

問20

正 解	バスボード	参 照	第3章第3節第4項
-----	-------	-----	-----------

バスボードの固定は、浴槽の大きさに合わせて調整します。固定が不十分だと腰かけた際にバスボードがはずれて転倒する危険があるため、使用前に確認しましょう。座る部分がはね上がり、取りはずしの手間が省けるタイプのものもあります。

問21

正 解	入浴用いす	参 照	第3章第3節第4項
-----	-------	-----	-----------

背もたれや肘かけつきの入浴用いすは、座位姿勢の安定に有効です。座面の材質・形状、肘かけのはね上げの有無などさまざまなタイプがあるので、座位の安定性や浴室の環境に応じて選択しましょう。浴槽に近づけて、浴槽への移乗台として兼用することもあります。

問22

正 解	おむつ	参 照	第3章第4節第1項
-----	-----	-----	-----------

排せつをおむつに頼ることなく、普通の生活、つまり「いかにしたら一人で排せつ行動ができるか」、さらに「いかにしたらトイレを使用できるか」を目指すことが専門的な介護であるといえます。おむつは最後の手段であることを理解することが必要です。

問23

正 解	便器・尿器	参 照	第3章第4節第2項
-----	-------	-----	-----------

トイレまで移動できなかつたり、移動することが不適切な状況にあつたりするときでも、座位を保持できればポータブルトイレを使用することができます。

また、トイレ（洋式トイレ）は、どのような手段でも歩いて移動できる場合、車いすでトイレ内に入れる場合、また、通常は車いすを使用しているも数歩程度歩ける場合、這って移動しているもトイレ内で立ち上がることができる場合、それぞれトイレ（洋式トイレ）を使用することができます。

問24

正 解	前傾	参 照	第3章第4節第3項
-----	----	-----	-----------

前傾姿勢をとることで直腸と肛門の角度が広がり排便しやすくなります。なお、排便を伴う排せつは比較的時間がかかるため、座位が安定しているかどうかを見極めることは、重要です。

問25

正 解	補高便座	参 照	第3章第4節第4項
-----	------	-----	-----------

補高便座は、便器と便座の間に設置するものと、便座の上に設置するものがあります。便座の上に設置するものは取りはずして掃除が容易ですが、便器と便座の間に設置するものは、温水洗浄便座との併用が可能ですが、取りはずしての掃除が大変です。

問26

正 解	生 理	参 照	第3章第5節第1項
-----	-----	-----	-----------

社会的な役割には、文化や社会習慣、所属があり、心理的な役割には、羞恥心、生活活動の意識、個人の歴史、財産、自己表現があります。

衣服の着脱は健康を維持し、精神・心理的活動性を高め、社会性を維持するという意味をもっています。

問27

正 解	脱健着患	参 照	第3章第5節第3項
-----	------	-----	-----------

衣服を脱ぐときは痛みや麻痺のない健側から脱ぎ、着るときは患側から着ることで、患部に負担をかけずに着替えることができます。このことを脱健着患といいます。

問28

正 解	ソックスエイド	参 照	第3章第5節第4項
-----	---------	-----	-----------

腰痛や骨折のために股関節を深く曲げられず足先に手が届かないときに等に使います。福祉用具、自助具を使ってできることが一つでも増える暮らしにつなげる支援が大切です。

問29

正 解	洗顔	参 照	第3章第6節第1項
-----	----	-----	-----------

整容には整髪、洗顔、歯みがき、爪切り、ひげ剃り、化粧といった行為や着替えが含まれます。また、伸びた髪を切ったり、パーマをかけて髪形を整える理美容のニーズもあります。

問30

正 解	1 mm程度残して切る	参 照	第3章第6節第3項
-----	-------------	-----	-----------

爪を切る際は、深爪にならないようにしましょう。足の爪の痛みで歩くことをあきらめてしまうこともあります。適切に爪を整え、いつまでも歩けるようにしましょう。

問31

正 解	乾燥	参 照	第3章第7節第1項
-----	----	-----	-----------

高齢者は、唾液分泌の低下により口腔内が乾燥しやすいです。そのため、毎日口腔ケアをし、口腔を刺激し唾液の分泌を促すことも必要です。

問32

正 解	ブクブク	参 照	第3章第7節第3項
-----	------	-----	-----------

うがいは、口腔内の汚れを排出する目的もあるため、口に含んだ水をすぐに吐き出すようなうがいはあまり効果がありません。また、喉のうがい（ガラガラうがい）は、むせやすく誤嚥の危険もあるため、高齢者では無理に行う必要はありません。うがいは口を閉じる・息をこらえる・頬を膨らませる・舌を軽く動かして下向きに水を吐き出すということを一連の動作で行う難しい行為ですが、口腔の機能にとってよい訓練にもなります。

問33

正 解	機能的	参 照	第3章第7節第3項
-----	-----	-----	-----------

食べる、話す、呼吸する、豊かな表情をつくるなどの口腔（およびその周囲）の機能は、口の周りや口の中、喉の筋肉や関節などがよく動かせることで成り立っています。機能的な口腔ケアのすべてを行う必要はありませんが、食事や日常生活に工夫して取り入れてみるのもよいでしょう。

問34

正 解	利用者と共にいる	参 照	第3章第8節第1項
-----	----------	-----	-----------

利用者に「させる」、「してあげる」ということではなく、利用者と共にいるという、利用者と支援者の協働の視点を忘れてはいけません。アセスメントでは、できづらくなった部分（利用者が困っていること）をどのように補ったらできるようになるか、利用者と共に課題を見つけて目標を掲げ、実践します。

問35

正 解	調理	参 照	第3章第8節第2項
-----	----	-----	-----------

調理支援にあたっては、事前に身体状況や五感の確認、認知機能や言語の障害、使用する道具がそろっているかなどについても情報を集めておきましょう。また、立位は難しいが指を使うことが可能な利用者の場合は、作業しやすいイスとテーブルをセットすることで、介護職と一緒に食材を刻んだりして調理への参加の幅が広がります。

問36

正 解	理解力	参 照	第3章第8節第3項
-----	-----	-----	-----------

近年、さまざまな洗濯洗剤が売られており、洗剤の誤飲、誤食の事故が増えているため、利便性だけでなく、利用者の認知、理解力も大切です。

問37

正 解	早期離床	参 照	第4章第1節第1項
-----	------	-----	-----------

安静状態を続けると、機能低下や廃用症候群などの障害に見舞われます。脳の活性化にも有効な散歩（歩行）やつまずき予防などの効果が期待される体操など、近年、いろいろな高齢者向けの運動の種類の幅が広がっています。高齢になっても日課として身体を動かすようにするのが好ましいでしょう。

問38

正 解	冬の間	参 照	第4章第1節第2項
-----	-----	-----	-----------

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって、身体に受ける影響のことをいいます。ヒートショックの対策として、居室のほかにも脱衣室や浴室をあらかじめ暖めておく方法があります。

問39

正 解	介護の負担を軽減	参 照	第4章第2節第1項
-----	----------	-----	-----------

福祉用具は電化製品などの一般の用具と同じように、使用することで生活の仕方が変わります。例えば、布団で寝ていた和式生活が、電動ベッドを使うことで洋式生活になるなど、福祉用具を使用することで生活スタイルが変わり、生活の自立や安全の向上を図ることができます。

問40

正 解	臀部	参 照	第4章第2節第2項
-----	----	-----	-----------

背上げ操作は、身体の位置が脚側下方にずれていると、腹部や胸部が圧迫されるため、ベッドの曲がる部分に臀部がくるように身体を移動しておきます。そして、脚部を上げた後に、背部を上げると身体のずれが防げます。

生活支援技術Ⅱの解答

問1

正 解	姿勢反射障害	参 照	第1章第1節第1項
-----	--------	-----	-----------

パーキンソン病は、日常生活に全面的な介助を必要とし臥床状態に向かう進行性の疾患です。姿勢反射障害のほかにも、振戦、動作が緩慢になる無動・寡動、すくみ足がみられます。

問2

正 解	羞明	参 照	第1章第1節第1項
-----	----	-----	-----------

視覚障害は、日常の生活全体に不自由をきたし、行動上の危険を伴う場合があります。

問3

正 解	補高便座	参 照	第1章第1節第2項
-----	------	-----	-----------

関節リウマチの人のトイレの環境整備には、ほかにも昇降便座や横手すりの導入などもあります。関節リウマチは、関節の痛み、可動域が制限されます。そのため関節の保護などのほか生活環境の改善が必要です。

問4

正 解	早める	参 照	第1章第1節第3項
-----	-----	-----	-----------

バリアフリーとはスロープやエスカレーターの設定などによって障害のある人にとってバリア（障壁）のない利用しやすい仕様に整えた環境をいいます。ただし、高齢者や障害のある人、その人によってバリアとを感じるものは異なります。バリアには個人差があることに注意しましょう。また、住まいのバリアフリーでは、同居の家族の住みやすさも考慮することが必要です。

問5

正 解	介護職としての倫理観	参 照	第1章第2節第1項
-----	------------	-----	-----------

介護職は、利用者の安全・安楽を阻害するような行為をしてはいけません。そのためには、介護職としての倫理観が必要になります。

問6

正 解	利用者にも伝える	参 照	第1章第2節第2項
-----	----------	-----	-----------

利用者を見て利用者の状態を知り、知識と合わせて考えて行う介護行為は、「なぜそうするのか」という根拠をもとに行われます。利用者が理解できない介護行為は継続しないため、こうした根拠を、利用者にも伝えなければなりません。また、利用者の生活を24時間支援するためには、チームで介護を行う必要があります。そのため、チーム全員で介護行為の根拠を共有することが必要です。

問7

正 解	暗順応の低下	参 照	第1章第3節第1項
-----	--------	-----	-----------

高齢者を介護するうえでは、視覚のみならず、利用者の心身の状態を把握し適切な介護が必要です。特に移動にあたっては、転倒・転落を招かないためにも、床や廊下には物を置かない、床は滑りにくい素材のものを使用するなど整備しましょう。

問8

正 解	杖 → 患側の足 → 健側の足	参 照	第1章第3節第1項
-----	-----------------	-----	-----------

3動作歩行（3点歩行）は、まず、杖を健側の手で持ちます。そのあと、杖を出し、患側の足を出し、最後に健側の足を出します。3動作歩行は、2動作歩行（杖と患側の足を同時に出し、健側の足を出す）よりも速度は遅いですが、安定性があります。

問9

正 解	上るときは、患側後方に位置する	参 照	第1章第3節第1項
-----	-----------------	-----	-----------

麻痺がある場合、麻痺側（患側）に転倒することが多いため、上るときは、介護職は患側後方に位置し、転倒・転落に備えます。なお、階段昇降の原則は、上るときは健側から、下りは患側から進みます。

問10

正 解	支持的な対応	参 照	第1章第3節第2項
-----	--------	-----	-----------

移動介護にあたって、介護職は、利用者の身体に手を添えて動作を示したり、手で触ってもらうなど具体的なかわりをしましょう。また、利用者の身体をしっかりと支えて不安な気持ちにさせないことも大切です。買い物や散歩など歩く機会が増え、利用者にとって楽しみとなるよう支援していきましょう。

問11

正 解	白杖を使う方法	参 照	第1章第3節第3項
-----	---------	-----	-----------

視覚機能が低下した人の移動手段はさまざまありますが、視覚機能の低下状態をアセスメントし、本人が安全にできる能力を最大限に活用しながら支援します。なお、視覚障害者の手引き歩行介助では、歩行速度を利用者に合わせる、適宜、現在の移動状況の説明や注意点を伝えるようにします。

問12

正 解	ボディメカニクスの原理	参 照	第1章第4節第1項
-----	-------------	-----	-----------

ボディメカニクスには、①支持基底面を広くとる、②重心の位置を低くする、③重心の移動をスムーズにする、④重心を近づける、⑤この原理を使う、⑥利用者の身体を小さくまとめる、⑦大きな筋群を使う（全身の筋肉を効果的に使う）、の7つの原則があります。介護職は、ボディメカニクスの理解を深め、介護の場面で実践的に活用できるようにしましょう。

問13

正 解	患側の下肢	参 照	第1章第4節第1項
-----	-------	-----	-----------

立位になる際、介護職は、前かがみになるようにして立ち上がるよう言葉をかけます。片麻痺がある人は麻痺側に転倒することが多いため、立ち上がる時に患側の下肢に手を当てます。そうすることで、膝折れを防止することができます。

問14

正 解	認知・知覚機能	参 照	第1章第4節第2項
-----	---------	-----	-----------

認知・知覚機能の低下した利用者は、自分の身体能力を正確に判断することができなかつたり、危険な場所や危険な行為などについて理解することができなかつたりします。介護職は、利用者の危険回避の認識が低下していることを理解し、危険を予測した対応で、安全を優先してかかわりましょう。

問15

正 解	適切に	参 照	第1章第4節第4項
-----	-----	-----	-----------

福祉用具を適切に導入するためには、介護支援専門員や建築士、福祉住環境コーディネーターと連携して、利用者のニーズを十分に把握することが必要です。また、起居動作や福祉用具の活用が生活の場で適切に行われるよう、常にリハビリ職と情報を共有し、協働して介護を行いましょ。

問16

正 解	手指の振戦	参 照	第1章第5節第1項
-----	-------	-----	-----------

食物をすくう、口元へ運ぶ、食器を支える動作は、主として上肢の機能です。手指の振戦等により、握る・持つ動作が困難なときは、食事介助をする、自助具を活用するなどの工夫が必要です。

問17

正 解	嚥下困難	参 照	第1章第5節第1項
-----	------	-----	-----------

麻痺があると麻痺側の口腔内に食物がたまりやすくなります。口腔内が不潔な状態は、歯周病・虫歯の原因となり、さらなる歯の損失といった悪循環を起こします。口腔ケアを確実にを行い、十分に咀嚼をして食塊の形成を促すことが必要です。また、嚥下機能の低下は、誤嚥や窒息につながりやすいので、嚥下しやすい食べ物や調理の工夫などを行いましょ。

問18

正 解	喉の部分は開けておく	参 照	第1章第5節第1項
-----	------------	-----	-----------

かけ物をかける際は、飲み込みが見えるように、喉の部分は開けておきます。臥位での食事介助は、誤嚥の予防と食べ物の送り込みをスムーズにするために上体を起こしましょ。

問19

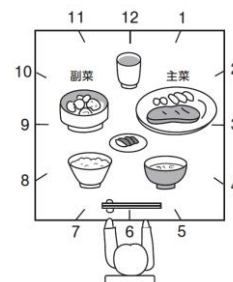
正 解	失行	参 照	第1章第5節第2項
-----	----	-----	-----------

失行は、その他、次々と食べ物を口に詰め込んだり、十分にかまわずに飲み込んだりすることも見られます。食べ物を口に入れるタイミング、一口の量、固形物と流動物を交互に食べるなどの工夫も必要です。

問20

正 解	クロックポジション	参 照	第1章第5節第3項
-----	-----------	-----	-----------

クロックポジションとは、例えば、利用者の位置は、6時の方向であることを伝え、主菜は3時の方向、副菜は9時の方向というように時計の数字の位置と食べ物を伝えます。



問21

正 解	プライバシー	参 照	第1章第6節第1項
-----	--------	-----	-----------

入浴・清潔保持は、肌をさらけ出すことが多いですが、利用者の羞恥心、プライバシーに配慮し、肌の露出を控えるようにします。

問22

正 解	健側を下にする	参 照	第1章第6節第1項
-----	---------	-----	-----------

背部を拭くときは側臥位の姿勢にしますが、麻痺があるときは健側を下にした側臥位にします。背部は腰から肩にかけて脊柱に沿って拭きましょう。

問23

正 解	指摘	参 照	第1章第6節第2項
-----	----	-----	-----------

その他、「もう何日も入っていないので入りましょう」などという言い方も、利用者の反発心を起こしかねません。特に、認知機能が低下した利用者には、入浴の必要性を利用者が納得できるように説明することが大切です。

問24

正 解	軟膏の塗布	参 照	第1章第6節第4項
-----	-------	-----	-----------

軟膏の塗布や湿布の貼付は、原則として医療的行為ではないとみなされていますが、そのような場合であっても、医療職と十分に協議をして手順等を確認したうえで、安全に実施することが必要です。なお、耳垢塞栓の除去や爪に異常がある場合の爪切りは、医療的行為に該当します。そのため医療職に適切につなげましょう。

問25

正 解	座位姿勢で、前かがみになり腹圧を加える	参 照	第1章第7節第1項
-----	---------------------	-----	-----------

尿・便をすっきり出すには、座位姿勢でかつ前かがみの姿勢で腹圧をかけることが望ましいです。

問26

正 解	健側の足元	参 照	第1章第7節第1項
-----	-------	-----	-----------

ポータブルトイレは、健側の足元側に配置するのが原則です。また、介助バーは、健側の頭側に設置し健側の機能を活用します。

問27

正 解	おむつの着用	参 照	第1章第7節第1項
-----	--------	-----	-----------

おむつは、アセスメントをきちんと行い、専門的な判断によって使用することが重要です。また、介護職は、利用者がおむつを着用していても、自然な排せつリズムをつくるよう心がけ、おむつをはずせるようにはたらきかけていくことも必要です。

問28

正 解	叱らない	参 照	第1章第7節第2項
-----	------	-----	-----------

認知・知覚機能が低下した利用者で、便を周囲に塗りつける、出た便をたんすの中に入れる、汚れた下着類を隠すといった不潔行為は、何とか自分で処理をしようとして起こるといわれています。そのため、介護職は、頭ごなしに叱ったり責めたりするのではなく、利用者のプライドや羞恥心を傷つけないように細やかな配慮が必要です。

問29

正 解	食物繊維	参 照	第1章第7節第4項
-----	------	-----	-----------

便秘の予防には、食物繊維や水分の摂取が必要です。そのため、介護職は、日々の食事や水分摂取を正確に把握することが大切になります。なお、咀嚼可能な軟らかい食品や消化がよすぎる食品はかえって便秘を誘発することがあります。

問30

正 解	c	参 照	第1章第8節第1項
-----	---	-----	-----------

ボタンエイドのような福祉用具、自助具を活用することで、利用者が自分でできることを増やすことができます。その他、指先の細かな動作が困難な場合は、ボタンを大きなものに替えたり、開口部はボタンではなくスナップや面ファスナーなどにするすることで、自分で着替えることが可能になります。

問31

正 解	着る順番に衣服を手渡す	参 照	第1章第8節第2項
-----	-------------	-----	-----------

着方がわからない場合は、介護職が着る順番に衣服を並べたり、手渡したりします。その際、動作を一つひとつ説明しジェスチャーで見せることで、利用者が自分で着替えることができます。認知症がある利用者でも、衣服を着替える目的を説明し、更衣行動の手順を丁寧に伝え、できない部分を介助するようにしましょう。ゆっくりと見守ること、本人の好みなどを尊重すること、肌の露出を最小限にして羞恥心へ配慮することが大切です。

問32

正 解	目立たないところに付ける	参 照	第1章第8節第3項
-----	--------------	-----	-----------

目印を外から見て目立たないところに付けるのは、見た目に配慮するためです。視覚障害者への介助では、困っていることや援助を求めていることを聞き、残された感覚機能を活用して支援することが重要です。

問33

正 解	根拠	参 照	第1章第8節第4項
-----	----	-----	-----------

着替えは、姿勢のバランス訓練、筋力低下予防のほか、安定した重心移動、関節の運動にもつながり、着替えの場面は生活リハビリの機会ともなります。

問34

正 解	活動意欲が低下する	参 照	第1章第9節第1項
-----	-----------	-----	-----------

整容しない生活は、閉じこもりの要因になります。閉じこもりの生活が長引くと、身体機能や精神機能を低下させ、廃用症候群を引き起こします。不活発な生活にならないためにも、手先の細かい動作を伴う整容を、毎日の日課として行うことは大切です。整容を行うことは、残存機能を活用した手先のリハビリにもなり、生活の質を高めることにつながります。

問35

正 解	筋肉の走行に沿って	参 照	第1章第9節第1項
-----	-----------	-----	-----------

顔は、凹凸やしわも多く、部位によって筋肉の走行が異なります。そのため、筋肉の走行に沿って拭くことにより、筋肉の萎縮を予防することができ、血液循環がよくなります。

問36

正 解	目頭から目尻にかけて	参 照	第1章第9節第2項
-----	------------	-----	-----------

目の清潔方法は、目頭から目尻にかけて拭き、眼球を強く押さないようにしましょう。また、感染予防のため左右の目はタオルの面を変えて拭きます。目やには、お湯に浸し軽くしぼったガーゼなどを目に当て、目やにを柔らかくしてから優しく丁寧に拭きます。

問37

正 解	硬く割れやすい	参 照	第1章第9節第2項
-----	---------	-----	-----------

高齢者の爪は硬く割れやすいです。爪は、水分に浸すと柔らかく切りやすくなるため、入浴後などに行うのがよいでしょう。

問38

正 解	麻痺側	参 照	第1章第10節第1項
-----	-----	-----	------------

麻痺側は食物残渣が残りやすいため、歯みがきを行ってもみがき残しが生じやすく痰もたまります。歯みがきやうがいのはきは、みがき残しなどがないように麻痺側を丁寧にみがくように促します。

問39

正 解	誤嚥性肺炎を予防	参 照	第1章第10節第2項
-----	----------	-----	------------

麻痺や認知機能の低下があり口腔ケアの自立度の低い人は、口腔内清掃の介助に加えて、唾液分泌や頬や舌の筋肉の機能の維持・回復を図る口腔機能管理を行います。口腔機能管理により、咀嚼、飲み込み、唾液分泌、痰の排出の機能が向上し、誤嚥性肺炎を予防することができます。

問40

正 解	経鼻経管栄養後、すぐには行わない	参 照	第1章第10節第4項
-----	------------------	-----	------------

経鼻経管栄養を受けている人の場合は、口から食事をしていないために唾液の分泌量が低下して、唾液による自浄作用が低下し、口腔内は汚れやすくなっています。そのため、口腔ケアが必要です。なお、経鼻経管栄養が終わってすぐの口腔ケアは、歯ブラシなどの刺激による嘔吐や逆流を起こす危険もあるため、注入直後の口腔ケアは避けます。

問41

正 解	メラトニン	参 照	第1章第11節第1項
-----	-------	-----	------------

メラトニンの作用により催眠後果がでて眠気が起こります。

問42

正 解	下がる	参 照	第1章第11節第2項
-----	-----	-----	------------

体内時計のはたらきにより、眠ると体温が下がり、深い眠りを保つように体内から熱を出すために発汗が起こります。そのため、寝具は吸湿性や放湿性、保温性のよいものを選ぶとよいでしょう。

問43

正 解	褥瘡	参 照	第1章第11節第3項
-----	----	-----	------------

寝返りは、睡眠中の血液循環の悪化予防、体温を調節する、寝床内の温度を保つ、熱や水分の発散を調節するはたらきがあり、褥瘡予防につながります。そのため、睡眠時のかけ物は、できるだけ軽く身体になじむものを選びましょう。

問44

正 解	体内時計	参 照	第1章第11節第6項
-----	------	-----	------------

朝日をしっかりと身体に浴びることで、15～16時間後にメラトニンというホルモンの分泌が増加します。メラトニンの作用により催眠効果が出て眠気が起こります。メラトニンは光とともに日内で変動し、体内時計を調整し睡眠のリズムをつくり出します。規則正しい生活リズムは、睡眠のリズムと関係し健康の維持につながります。

問45

正 解	事前指示書	参 照	第1章第12節第1項
-----	-------	-----	------------

事前指示書には、必ず記載する項目として、代理人指示と内容的指示があります。代理人指示とは、自分に判断能力がなくなった際に、自分の望む医療やケアについて代わりに判断をしてほしい人を明示しておく項目です。内容的指示は、個別的な医療やケアを受けたいか受けたくないかなど、自分の意思をあらかじめ表明する項目です。事前指示書の内容と家族の意見が異なる場合、基本的には事前指示書に記載されている本人の意思が最優先されます。

問46

正 解	ターミナルケア	参 照	第1章第12節第2項
-----	---------	-----	------------

ターミナルケアは、人生を終える時期の生活の質を高めるケアです。ターミナル期の身体の状態は状態の急変が起こりやすく、毎日の状態観察が重要になります。日々の体調の観察から、利用者の状態・状況に合った援助の必要性を見つけることが重要です。例えば今なら短時間で清拭ができる、今なら口腔ケアができるなどと判断し、今生きている一瞬を大切にしたい介護の実践をすることが介護職の役目になります。本人の意向を尊重し人生の最終段階に関するアセスメントをしっかりと行い、多職種連携によるチームケアで個別介護の実践を行いましょう。

問47

正 解	少なくなる	参 照	第1章第12節第4項
-----	-------	-----	------------

危篤時期には、尿が少なくなる乏尿や尿閉が起こることがあります。尿閉が起きたときには、温かいタオルで下腹部を擦ったり、陰部に微温湯をかけたりします。その他、栄養障害、排せつ物や発汗による湿潤などにより皮膚が汚れやすく、褥瘡が発症しやすくなります。また、四肢の冷感やチアノーゼなどの皮膚の変化、腸の蠕動運動の変化により便秘を引き起こすこともあります。

問48

正 解	家族だからこそできること	参 照	第1章第12節第4項
-----	--------------	-----	------------

人生の最終段階においては、家族が担う役割が少なくなります。そのため家族の役割の喪失感を防止するためにも、家族だからこそできることを明確にしましょう。また、家族が不安なく介護ができるために、知識や技術を習得できるように支援し、家族が介護に対し負担を感じないような配慮も必要です。

問49

正 解	グリーフケア	参 照	第1章第12節第6項
-----	--------	-----	------------

人の死によってもたらされたグリーフ（悲嘆）は、いくつかのプロセスを経て乗り越えていきます。グリーフケアにおいては、家族に積極的に話しかけ、悲嘆を受容し、共感することも必要です。

問50

正 解	介護ロボット	参 照	第1章第13節第1項
-----	--------	-----	------------

福祉用具には、自分でできることを増やしてその人らしい生活を実現するという自立の支援や、介護動作の負担を減らして介護職の健康を保つなどの効果があります。福祉用具をより機能的にしたのが介護ロボットです。介護ロボットも福祉用具と同様に、使用する人との適合、生活環境との適合を図って導入することが大切です。なお、ロボットとは、情報を感知し（センサー系）、判断し（知能・制御系）、動作する（駆動系）もので、この3つの要素技術を有する、知能化した機械システムを示します。