

介護クイズ 全30問

Q1. 介護保険サービスを使うために、まず市区町村に申請して受けるものは？

- 1 要介護認定
- 2 健康診断
- 3 入学試験

ヒント:「どれくらい介護が必要か」を判定するもの

答え:1 要介護認定 市区町村に申請し、調査と審査を経て要支援・要介護の区分が決まります。

Q2. 介護保険で原則として誰でもサービスを受けられるようになるのは何歳から？

- 1 75歳
- 2 65歳
- 3 100歳

ヒント:多くの人が「高齢者」と呼ばれ始める年齢

答え:2 65歳 65歳以上の第1号被保険者は、要介護認定を受ければ利用できます。

Q3. ベッドから車いすへ移るのを助けることを何という？

- 1 移動販売
- 2 移送介助
- 3 移乗介助

ヒント:乗り移りを助けること

答え:3 移乗介助 ベッドから車いすなど、乗り移りを支える介助のことです。

Q4. 食事の介助で、誤って食べ物が気管に入ってしまうことを何という？

- 1 誤飲(ごいん)
- 2 誤嚥(ごえん)
- 3 誤解

ヒント:「ごえん」と読みます

答え:2 誤嚥(ごえん) 食べ物などが気管に入ること。肺炎の原因にもなり注意が必要です。

Q5. 入浴介助の前に必ず確認したほうがよいものは？

- 1 その日の体温・血圧などの体調
- 2 お湯の色
- 3 テレビ番組表

ヒント:体に負担がかかるので、まず本人の状態を見る

答え:1 その日の体温・血圧などの体調 入浴は体に負担がかかるため、体調確認が基本です。

Q6. 排泄(はいせつ)の介助でいちばん大切にしたいことは？

- 1 大きな声で実況すること
- 2 とにかく急いで終わらせること
- 3 本人の自尊心・プライバシーを守ること

ヒント:恥ずかしい気持ちに配慮する

答え:3 本人の自尊心・プライバシーを守ること

声かけやカーテンなどで、プライバシーへの配慮が欠かせません。

Q7. 高齢者に話しかけるとき、基本として良いとされるのは？

- 1 後ろから小声で話す
- 2 正面からゆっくり、はっきり話す
- 3 早口でたくさん話す

ヒント:顔が見えると安心する

答え:2 正面からゆっくり、はっきり話す 表情が見えると安心し、聞き取りやすくなります。

Q8. 在宅介護で、自宅に来てもらって入浴や食事を助けてもらうサービスは？

- 1 訪問介護(ホームヘルプ)
- 2 通信販売
- 3 出前授業

ヒント:ヘルパーさんが「訪ねて」くる

答え:1 訪問介護(ホームヘルプ) ホームヘルパーが自宅を訪問し、生活や身体の介助を行います。

Q9. 日帰りで施設に通い、入浴・食事・レクなどを受けるサービスは？

- 1 通信教育
- 2 ナイトツアー
- 3 デイサービス(通所介護)

ヒント:「日中だけ」通う

答え:3 デイサービス(通所介護) 日帰りで通い、入浴・食事・機能訓練やレクを受けられます。

Q10. 介護する家族の負担を軽くするため、一時的に施設で預かるサービスは？

- 1 ロングバケーション
- 2 ショートステイ(短期入所)
- 3 タイムカプセル

ヒント:「短い」お泊まり

答え:2 ショートステイ(短期入所) 短期間施設に宿泊でき、家族の休息(レスパイト)にもなります。

Q11. 介護者の腰を守るため、てこの原理や体の使い方を活かす技術を何という？

- 1 ボディメカニクス
- 2 ボディビル
- 3 ボディソープ

ヒント:体の力学のこと

答え:1 ボディメカニクス 重心を低くし支持基底面を広げるなど、体への負担を減らす技術です。

Q12. 移乗介助で介護者の腰を痛めにくいのはどれ？

- 1 ひざを伸ばし腰だけ曲げる
- 2 つま先立ちで持ち上げる
- 3 ひざを曲げて重心を低くする

ヒント:重心を下げると安定する

答え:3 ひざを曲げて重心を低くする 腰だけで持ち上げると腰痛の原因になります。

Q13. 日本でもっとも多いとされる認知症のタイプは？

- 1 季節型
- 2 アルツハイマー型
- 3 ビタミン型

ヒント:記憶障害から始まることが多い

答え:2 アルツハイマー型 脳の変化で記憶障害から進むことが多い、代表的なタイプです。

Q14. 認知症の方への対応として、基本的に避けたいのはどれ？

- 1 頭ごなしに否定して叱る
- 2 笑顔でうなずいて聞く
- 3 ゆっくり話を聞く

ヒント:不安を強めてしまう関わり方

答え:1 頭ごなしに否定して叱る 否定や叱責は不安や混乱を強めます。安心できる関わりを心がけます。

Q15. 口の中を清潔に保ち、誤嚥性肺炎の予防にもなるケアは？

- 1 ガーデニング
- 2 アロマケア
- 3 口腔(こうくう)ケア

ヒント:歯みがきやうがいを含む

答え:3 口腔(こうくう)ケア 口を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

Q16. 長く寝たきりなどで皮膚が圧迫され続けてできる傷を何という？

- 1 寝坊
- 2 床ずれ(褥瘡・じょくそう)
- 3 寝言

ヒント:同じ場所が圧迫されてできる

答え:2 床ずれ(褥瘡・じょくそう) 同じ部位の圧迫で起こり、体位変換などで予防します。

Q17. 床ずれを防ぐために、定期的に行うとよいのは？

- 1 部屋の模様替え
- 2 カレンダーめくり
- 3 体の向きを変える体位変換

ヒント:「体の向き」を変える

答え:3 体の向きを変える体位変換 一般に2時間を目安に向きを変え、圧迫を分散させます。

Q18. 介護保険サービスの利用計画(ケアプラン)を作る専門職は？

- 1 ケアマネジャー(介護支援専門員)
- 2 カーナビ
- 3 マネキン

ヒント:ケアを「マネジメント」する人

答え:1 ケアマネジャー(介護支援専門員) 本人や家族の希望を聞き、ケアプランを作成・調整します。

Q19. 食事のとき、誤嚥を防ぐために良い姿勢はどれ？

- 1 あごを上げて天井を見る
- 2 寝たまま食べる
- 3 あごを軽く引いた座位

ヒント:あごを引くと飲み込みやすい

答え:3 あごを軽く引いた座位 あごを上げると気管に入りやすく危険です。

Q20. 介護現場で「ADL」と略されるのは何のこと？

- 1 アニメ・ドラマ・ライブ
- 2 日常生活動作(食事・排泄・入浴など)
- 3 朝・昼・夜

ヒント:Activities of Daily Living の略

答え:2 日常生活動作(食事・排泄・入浴など) 食事・排泄・入浴・移動など、毎日の基本動作を指します。

Q21. 日本で介護保険制度がスタートしたのは西暦何年？

- 1 2000年
- 2 1990年
- 3 1980年

ヒント:21世紀の始まりの年

答え:1 2000年 2000年(平成12年)4月に介護保険制度が施行されました。

Q22. 11月11日は、厚生労働省が定める何の日？

- 1 介護ロボットの日
- 2 介護休暇の日
- 3 介護の日

ヒント:「いい日、いい日」の語呂

答え:3 介護の日 2008年制定。「いい日、いい日、毎日 あったか介護ありがとう」が標語です。

Q23. 要介護度のうち「要介護」は、いくつの段階に分かれている？

- 1 1段階だけ
- 2 要介護1～5の5段階
- 3 10段階

ヒント:「要介護○」は1から

答え:2 要介護1～5の5段階 これに要支援1・2を加えた区分で、必要度を表します。

Q24. 認知症の方が、夕方になると落ち着かなくなる状態を何と呼ぶ？

- 1 朝礼症候群
- 2 週末症候群
- 3 夕暮れ症候群

ヒント:「夕方」に強まる

答え:3 夕暮れ症候群 夕方に不安や混乱が強まる状態で、環境調整などで和らげます。

Q25. 飲み込む力が弱った方の食事で、飲み物に「とろみ」をつける目的は？

- 1 むせ(誤嚥)を防ぎやすくするため
- 2 量を増やすため
- 3 見た目を派手にするため

ヒント:さらさらの水分はむせやすい

答え:1 むせ(誤嚥)を防ぎやすくするため とろみで流れがゆっくりになり、飲み込みやすくなります。

Q26. 介護の世界で「QOL」とは何を指す言葉？

- 1 数量計算
- 2 生活の質(Quality of Life)
- 3 質問リスト

ヒント:「暮らしの質」のこと

答え:2 生活の質(Quality of Life) その人らしい、満足のいく生活を大切に考える考え方です。

Q27. 利用者の自立を促す「自立支援」で大切な考え方はどれ？

- 1 できることまで全部やってあげる
- 2 本人には何もさせない
- 3 できることは本人にしてもらう

ヒント:「やってあげすぎ」も自立を妨げる

答え:3 できることは本人にしてもらう 残された力を活かすことが、自立支援の基本です。

Q28. 「介護福祉士」は、国家資格・民間資格のどちら？

- 1 国家資格
- 2 民間資格
- 3 資格ではない

ヒント:国が認める専門資格

答え:1 国家資格 介護福祉士は、介護の専門職を示す国家資格です。

Q29. 入浴や排泄などを直接助ける介助を、掃除・調理などの「生活援助」に対して何という？

- 1 頭脳介護
- 2 身体介護
- 3 遠隔介護

ヒント:「体」に直接ふれる介助

答え:2 身体介護 生活援助に対し、体に直接かかわる介助を指します。

Q30. 「スライディングシート」など、移乗を楽にする福祉用具の主な目的は？

- 1 介護者と利用者の双方の負担を減らすため
- 2 体重を量るため
- 3 部屋を飾るため

ヒント:「楽に・安全に」移るための福祉用具

答え:1 介護者と利用者の双方の負担を減らすため 摩擦を減らし、少ない力で安全に移乗できます。