

介護福祉士国家試験対策講座

<生活支援技術編>

～学習方法と出題ポイントを理解しよう～

1

講義内容

1. 生活支援技術のおさえるべき内容の理解
2. 生活支援技術のポイントの理解
3. 過去に出題された国試から出題傾向と内容の理解



生活の営み(継続させるため)支援を行うために安全・安心・安楽に援助できる技術や知識を確認する科目である

2

1. 生活支援技術のおさえるべき内容の理解

1) 科目のねらいの確認

- ① 利用者の尊厳を保持し、その人の自立・自律を尊重する
- ② 適切な介護技術(生活支援技術)を用いて、関わる利用者を安全に援助できる技術や知識を習得する

2) 大事なポイント

- ① 「できない部分」を援助するのではなく、「関わる利用者の心身の状況」に応じた介護を行い、潜在能力を引き出す介護が求められる(判断能力を求められる)。⇒ ことごとからだのしくみと障害の理解の科目が深く関与する。あわせてICFの視点も含まれる。

3

② 最低限おさえるべき内容

● 居住環境の整備

- ・ 浴室・トイレなどの出入り口のドアは、**引き戸**が良い引き戸にできない場合は**外開き**にする
⇒ 内開きのドアでは、浴室内及びトイレ内で倒れた時などドアが開かない可能性があるのを避ける。
- ・ 手すりは床から80cm程度(**大転子部**)の高さにして、**健側**に設置する。
⇒ 階段の場合は、両側に設置することが望ましいが片側のみ場合は、**降りる**ときに**健側**となる側に設置

4

●身だしなみ

- ・衣類は、脱ぐときは**健側**から、着るときは**患側**から
⇒**脱健着患**
- ・義歯(入れ歯)は**水かぬるま湯**で洗う
(義歯の装着方法も理解すること)

●歩行

- ・三動作歩行は、①**杖**⇒②**患側**⇒③**健側**の順番で出す
- ・二動作歩行は、①**杖 & 患側**⇒②**健側**の順番で出す
- ・階段を上るときは、①**杖**⇒②**健側**⇒③**患側**の順番で
- ・階段を下るときは、①**杖**⇒②**患側**⇒③**健側**の順番で

5

●入浴・清拭

- ・お湯の温度確認は介護福祉職の手にかけて行う
- ・浴槽への出入りは、**原則として健側**から行う
(ただし出る場合は、患側から出ることもある)
- ・目は**目頭から目尻**に向かって拭く
(タオルの同じ面を二度使わないようにすること)

●排泄

- ・羞恥心に配慮し、排泄をしやすい環境を整える
- ・女性の陰部清拭は、**前から後ろへ**向かって拭く

6

2. 生活支援技術のポイントの理解

1)生活支援技術について

出題数は、全科目の中で**最多の26問**
⇒要点を絞ることが難しい科目である。
⇒出題内容として

- ・要介護高齢者の介護の在り方について
- ・日頃の実務が頭に思い浮かぶようななじみの問題

☆重要なポイント☆

- ・イーミーをいかに減らすことができるかがカギになる
- ・一点でも多く獲得するという意気込みで入念に学習すること

7

2)試験で問われることの確認

①高齢者に食生活について

- ・栄養素(三大栄養素)のはたらきについて
炭水化物(糖質)
脂質
たんぱく質

	糖質	脂質	タンパク質
主な役割	・主なエネルギー源	・エネルギー源 ・細胞膜などの構成成分	・身体の構成成分
1gあたりのエネルギー生産量	4kcal	9kcal	4kcal

- ・主なビタミンの種類とはたらきについて
ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK
+
ビタミンB1、ビタミンC

※上記のビタミンのはたらきと欠乏症については必ず押さえる

8

◎主なビタミンの種類とはたらき

種類	はたらき	主な欠乏症状	多く含まれる食品	
脂溶性	A	視力の調整	夜盲症	レバー、うなぎ、緑黄色野菜
	D	カルシウムの吸収	骨粗鬆症、骨軟化症	魚、干し椎茸、卵、乳製品
	E	酸化防止、老化防止	貧血、脂肪吸収障害	ナッツ、大豆、緑黄色野菜
	K	血液凝固、骨の形成	血液凝固遅延、骨粗鬆症	緑黄色野菜、納豆
水溶性	B ₁	糖質の代謝	脚気、多発性神経炎	肉、豆類、玄米、チーズ
	B ₂	糖質・脂質の代謝	口内炎、口角炎	肉、卵黄、牛乳
	B ₆	アミノ酸の代謝	皮膚炎、口内炎	レバー、穀物の胚芽、豆類
	葉酸	胎児の健康維持	貧血	レバー、穀物の胚芽、牡蠣
	C	コラーゲンの合成	壊血病、骨形成不全	緑黄色野菜、果物

9

◎骨粗鬆症の押さえるべきポイントについて

原因	骨中のカルシウムが減少することにより骨量（骨密度）が減少する
症状・特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●骨が弱くなり、骨折しやすくなる ●転倒等により、脊椎圧迫骨折を引き起こしやすい ●特に閉経後の女性に起こりやすい
食事の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ●カルシウム、動物性たんぱく質、ビタミンC、D、Kの多い食品を摂取するとよい ●カルシウムの吸収を阻害するため、リンが多く含まれている食品の過剰摂取は避ける
理想的な習慣	<ul style="list-style-type: none"> ●適度な運動（骨形成を促進する） ●日光浴（ビタミンDが産生される）

10

◎高齢者の食生活で押さえておきたいポイントについて

- ①栄養素に関する基本的な知識を必ず押さえること
⇒ビタミンや無機質（ミネラル）などはインプットすること
- ②①の内容を押さえて、要介護度が高くなるほど低栄養状態に陥りやすくなることを理解すること

11

②感染症

- ・感染症という広い視点から知識を整理する必要がある
- ⇒試験に頻出する感染症の名称と感染経路、症状や特徴などについて整理しているから生活の支援の中で適切な対応がとれる。

◎試験に頻出する主な感染症

名称	感染経路	症状・特徴など
結核	空気感染	咳、痰、微熱、血痰、喀血など
インフルエンザ	飛沫感染	高熱、頭痛、筋肉痛など
MRSA	接触感染	発熱、黄色膿性痰など
ノロウイルス	経口感染	嘔吐、下痢、発熱など
疥癬	皮膚寄生虫感染	皮膚の柔らかいところに丘疹や小水疱が出現
ウイルス性肝炎	血液感染	発熱、倦怠感、食欲不振、黄疸症状など

12

③睡眠

- ・睡眠に関するところからだのしくみの理解と合わせて対応方法や環境設定について頻出
- ⇒睡眠の基礎知識と睡眠障害について理解しておくことがポイントになる。

13

◎主な睡眠覚醒障害の種類

不眠症	●入眠障害（なかなか寝つけない） ●中途覚醒（夜間、何度も目が覚める） ●早期覚醒（朝早く目が覚めてしまい、その後眠れない） ●熟眠障害（熟眠感がなく、疲労感が残る）
過眠症	日中の過剰な眠気
レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）	脚がむずむずしたり火照ったりして、脚をじっとさせてもられない
睡眠時無呼吸症候群	睡眠中に突然いびきが途切れるなど、無呼吸や低呼吸が頻発し、熟眠障害が起こる
睡眠時随伴症	睡眠中に、大声の寝言や激しい動作を伴う
周期性四肢運動障害	寝入りばなや夜間に、腕や脚が周期的にピクピクと動く

14

④終末期の介護

- ・多死社会となる時代において、終末期のケアについては毎年出題される問題になる。（知識＋技術＋対応）
- 【ポイントとして】
- ・死を迎える人を送る立場にある介護者（家族）の気持ちに寄り添う介護の在り方（悲嘆回復のケアも含む）
- ・亡くなった後のエンゼルケアについて（家族の関わり）
- ・人生の最期まで尊厳を保つためのケア
- ・終末期の身体の変化を理解したケア
- ・キューブラー・ロスの死の受容過程
- ・グリーフケア

15

◎終末期の身体の変化

呼吸	浅く不規則な呼吸、下顎呼吸、鼻翼呼吸、チェーンストークス呼吸
脈拍	頻数で微弱、不整脈、橈骨動脈で測定不能になる
血圧・体温	下降、測定不能になる
意識	徐々に低下、聴力は最後まで残る
皮膚・筋肉	チアノーゼ、浮腫、体位保持の困難
反射機能	痰・粘液の増加、口腔内と口唇の乾燥
排泄	尿・便失禁、尿量の大幅減少

16

◎終末期の介護で押さえておきたいポイントについて

- ①QOL(生活の質)を最優先に考えて支援すること
- ②家族とゆっくり過ごすことができるように支援すること
- ③安楽な姿勢を保持すること
- ④口腔ケアや手足のマッサージを実施すること
- ⑤最期まで聴覚は残っていることを理解して支援すること

17

3. 過去に出題された国試から出題傾向と内容の理解

問題56(第31回)

杖歩行している高齢者の寝室の環境整備に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 足元灯を用意する。
- 2 ベッドの高さは60～65cmにする。
- 3 マットレスは柔らかいものにする。
- 4 布団は床に敷く。
- 5 特殊寝台(介護ベッド)に変更する。

18

問題58.(第33回問題)

「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」(2018年(平成30年)改訂(厚生労働省)において、アドバンス・ケア・プランニング・(ACP)が重要視されている。このアドバンス・ケア・プランニング・(ACP)を踏まえた、人生の最終段階を迎えようとする人への介護福祉職の言葉かけとして、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 「生活上の悩みごとは、近くの地域包括支援センターに相談できます」
- 2 「今後の医療とケアについては、家族が代わりに決めるので安心です」
- 3 「今後の生活について、家族や医療・介護職員と一緒に、その都度話し合っていきましょう」
- 4 「口から食べることができなくなったら、介護職員に相談してください」
- 5 「意思を伝えられなくなったら、成年後見制度を利用しましょう」

19

問題56(第32回)

眠れないと訴える高齢者に介護福祉職が行う助言として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 起床時に日光を浴びように勧める。
- 2 日中、長い昼寝をするように勧める。
- 3 夕食後2時間以内に就寝するように勧める。
- 4 寝る前に緑茶を飲むように勧める。
- 5 決まった就寝時刻を守るように勧める。

20