

だい ぶん さつ
第4分冊

ぎ じゅつ じっ せん
技術と実践

だい しょう せい かつ し えん ぎ じゅつ
第9章 ころろとからだのしくみと生活支援技術

だい しょう ふ か
第10章 振り返り



このテキストで学習する方のために

1. はじめに

わが国は、世界のどこの国も経験したことのない高齢社会に向かっていきます。このような社会的背景から介護サービスを必要とする人の増加が見込まれ、また介護サービスへのニーズも認知症ケア、医療的ケア、介護予防の推進など多様化・専門化してきています。このため、介護に関する高度な専門性を有する人材育成が急務となっています。

本テキストは、2013年度からスタートした初任者研修のために編集したもので、指導要領に即した構成となっております。介護の専門家を目指す皆様、初任者研修で介護の基本的な知識を学び、将来は、より高度な知識・技術を習得し、質の高い介護サービスを提供できる専門家として福祉の担い手となれることを願ってやみません。

公益財団法人 介護労働安定センター

2. 作成の基本理念

- (1) 在宅、施設の双方に共有できるような知識や介護技術を学べる内容としました。
- (2) 介護分野に携わる人が初めて学ぶテキストとして、わかりやすく理解しやすくなるように、イラスト・図表・写真を配置しました。
- (3) 「事例から考える」という観点で展開例を取り入れ、介護技術を実践的に学べるような内容としました。
- (4) 学んだことを自己学習を通して整理できるように、各章の末尾に○×解答形式の「理解度確認テスト」を設けました。（「第1章」「第10章」には設けておりません。）
- (5) 継続的に学習する上で重要な事項を整理できるように、単元の末尾に「今後の学習のためのキーワード」を設けました。
- (6) 厚生労働省の「介護員養成研修の取扱細則(介護職員初任者研修関係)」に則した内容・構成としました。（平成24年3月28日 厚生労働省老健局振興課通知）
- (7) 「障害」を表現する用語として、「障がい・障碍」を用いる場合がありますが、本書では、法令との整合性を図る観点から「障害」を用語として用いることとしました。

3. その他

今後、介護保険法の改正等の内容を含む補てん・追記があれば、（公財）介護労働安定センター ホームページ（<https://www.kaigo-center.or.jp>）に随時掲載いたします。

4. 介護職員初任者研修テキスト編集委員会委員（50音順）

委員・・・是枝祥子（大妻女子大学名誉教授）
委員・・・鈴木真理子（社会福祉法人奉優会理事）
委員・・・高橋龍太郎（元東京都健康長寿医療センター研究所副所長）
事務局・・・（公財）介護労働安定センター 能力開発課



第9章

こころとからだのしくみと生活支援技術

第1節 基本知識の学習（介護の基本的な考え方）	2
1 介護の基本的な考え方	2
第2節 介護に関するこころのしくみの基礎的理解	5
1 学習と記憶に関する基礎知識	5
2 感情と意欲に関する基礎知識	9
3 自己概念と生きがい	12
4 老化や障害を受け入れる適応行動と障害要因	16
第3節 介護に関するからだのしくみの基礎的理解	19
1 健康チェックとバイタルサイン	19
2 骨・関節・筋肉に関する基礎知識	24
3 中枢神経系と体性神経に関する基礎知識	31
4 自律神経と内部器官に関する基礎知識	35
第4節 生活と支援技術	51
1 生活と家事	51
2 家事援助の基礎知識と生活支援	54
3 家事援助の技法（調理・洗濯・掃除等）	58
4 ベッドメイキングの必要な基礎知識と方法	72
第5節 快適な居住環境整備と介護	82
1 快適な居住環境に関する基礎知識	82
2 介護保険による住宅改修	87
3 福祉用具に関する基礎知識	92
第6節 整容に関するこころとからだのしくみと自立に向けた介護	109
1 整容に関する基礎知識	109
2 整容の支援技術	115
第7節 移動に関するこころとからだのしくみと自立に向けた介護	123
1 移動・移乗に関する基礎知識	123
2 移動・移乗のための用具と活用方法	128
3 負担の少ない移動・移乗と支援方法	134
4 移動と社会参加の留意点と支援	156

だい せつ しよく じ かん	第8節 食事に関するところとからだのしくみと自立に向けた介護	159
しよく じ かん き そ ち しき	1 食事に関する基礎知識	159
しよく じ かんきよう せい び よう ぐ かつ よう ほう ほう	2 食事環境の整備と用具の活用方法	165
たの しよく じ そ かい よう いん し えん ほう ほう	3 楽しい食事を阻害する要因と支援方法	171
しよく じ しゃ かい さん か りゆう い てん し えん	4 食事と社会参加の留意点と支援	179
だい せつ にゅうよく せい けつ ほ じ かん	第9節 入浴と清潔保持に関するところとからだのしくみと自立に向けた介護	181
にゅうよく せい けつ ほ じ かん き そ ち しき	1 入浴と清潔保持に関する基礎知識	181
にゅうよく せい よう よう ぐ かつ よう ほう ほう	2 入浴と整容の用具の活用方法	188
たの にゅうよく そ かい よう いん し えん ほう ほう	3 楽しい入浴を阻害する要因と支援方法	201
だい せつ はい せつ かん	第10節 排泄に関するところとからだのしくみと自立に向けた介護	203
はい せつ かん き そ ち しき	1 排泄に関する基礎知識	203
はい せつ かんきよう せい び よう ぐ かつ よう ほう ほう	2 排泄環境の整備と用具の活用方法	208
そう かい はい せつ そ かい よう いん し えん ほう ほう	3 爽快な排泄を阻害する要因と支援方法	215
だい せつ すい みん かん	第11節 睡眠に関するところとからだのしくみと自立に向けた介護	228
すい みん かん き そ ち しき	1 睡眠に関する基礎知識	228
すい みん かんきよう よう ぐ かつ よう ほう ほう	2 睡眠環境と用具の活用方法	232
こころよ すい みん そ かい よう いん し えん ほう ほう	3 快い睡眠を阻害する要因と支援方法	236
だい せつ し ひと かん	第12節 死にゆく人に関するところとからだのしくみと終末期介護	241
しゅうまつ き かん き そ ち しき	1 終末期に関する基礎知識	241
せい し か てい り かい	2 生から死への過程とこころの理解	244
く つう すく し し えん たしよくしゆ れん けい	3 苦痛の少ない死への支援と他職種との連携	249
だい せつ せい かつ し えん ぎ じゆつ えん し ゆう	第13節 生活支援技術演習	253
かい こ か てい き そ てき り かい	1 介護過程の基礎的理解	253
そう こう せい かつ し えん ぎ じゆつ えん し ゆう じ れい てん かい	2 総合生活支援技術演習（事例による展開）	260
	*理解度確認テスト	281

第10章 振り返り

だい せつ ふ かん	第1節 振り返り	286
じぎょうしやとう	1 事業所等における OJT・Off-JT	286
ふ かん か だい	2 振り返りの課題	292
さくいん	索引	294
しつ びつ しゃ い ち らん	執筆者一覧	301