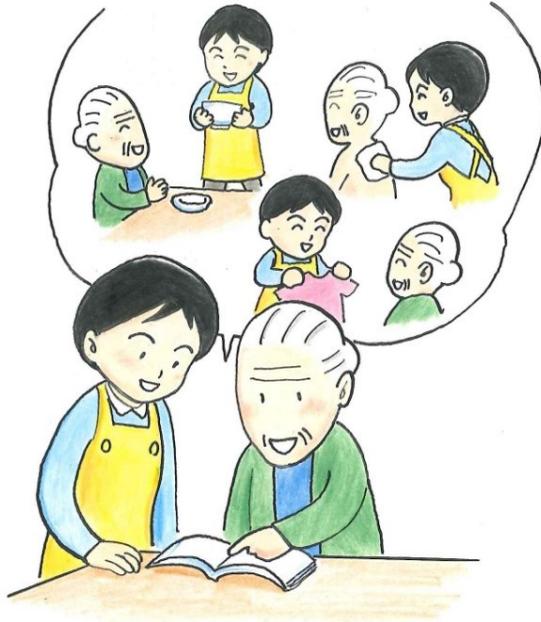


动动手指就能会话  
日中双语实用手册  
(日中 指差し会話帳)  
上门介护服务 编  
(訪問介護 編)



中国帰国者支援・交流センター

## 目次（目录）

初回訪問時挨拶（初次见面的应酬话） .....	4
次回よりの挨拶（初次见面以后的应酬话） .....	4
調理（做饭） .....	8
食事（吃饭） .....	12
買い物（购物） .....	14
入浴介護 1（护理洗澡 1） .....	16
入浴介護 2 風呂場にて（护理洗澡 2 在浴室） .....	18
入浴介護 3 体拭き・着替え（护理洗澡 3 擦干身体 换衣服） .....	20
掃除（打扫卫生） .....	22

洗濯（洗衣服）	24
トイレ介護（护理上厕所）	26
通院介護（去医院的护理）	28
薬受け取り（拿药）	30
その他（其他）	32
排泄介護・おむつ交換（护理排泄 换尿布）	34
褥瘡がある場合（有褥疮的情形）	36
清拭がある場合（需要擦身的情形）	37
介護保険法は一定の規制があります（介護保険法是有规定的）	38



初回訪問時挨拶

## 初次见面的应酬话

こんにちは

**您好!**

ニンハオ

私、ヘルパーの〇〇です

**我叫 〇〇**

ウォー チアオ 〇〇

よろしく お願いします

**请多 关照**

チン トウオ グワンジャオ



次回よりの挨拶

## 初次见面以后的应酬话

お変わり ありませんか

**今天 有什么 不舒适的吗?**

チンティエン ヨウ シエンマ プ シューフ ダ マ

黄色：ヘルパー

お体はいかがですか  
**身体 怎么样？**

シェンティー ツェンマヤン

青：利用者

げんきです  
**很好**

だいじょうぶです  
**还行！**

顔色 よさそうですね

**看上去 气色不错的啊**

カンシャンチュイ チースー プーツオダア

ヘルパーの仕事、始めていいですか

**我 可以 开始 工作了吗？**

ウォー クーイー カイシー ゴンゾオラ マ

おねがい します  
**拜托您了**

きょうは たいちょうが わるい  
**今天身体不好**

どこが 悪いですか

**哪里不好？**

ナーリ プーハオ



あたまが いたい

头痛

こしが いたい

腰疼

ひざが いたい

膝盖疼

ねつが ある

发烧

とても たいちょうが わるい

身体非常不好

お身内、ケアマネジャーに連絡していいですか

可以 联系 你的家属，

ケーイー リエンシー ニーダ ジャーザー、

或者 联系 你的 介护支援专门员 吗？

フオジャ リエンシー ニーダ ジエフー ツーユエン ジュアンメンユエン マ

はい

好的

いいえ、だいじょうぶです

不要紧 / 没关系

緑：ヘルパー／利用者 両方が利用できる

もういちど おねがいします

请 再说 一遍

チン ツアイ シュオ イーピエン

ゆっくり おねがいします

请 慢一点 说

チン マン ディアルシュオ

わかりません、かいてください

不明白，请 写一下 吧

プー ミンバイ、 チン シエ イーシア バ

メモ



調理  
做饭

今日は 何を お作りしますか  
今天 做什么饭菜？

チンティエン ツオ シェンマ ファンツァイ？

スープ、作りますか  
做汤吗？

ツオ タン マ？

飲み物だけは 飲んでください  
请 只喝（水，汤，饮料）

チン ツー フー （シュエイ、タン、インリャウ）

今から 作ります  
我 开始 做了

ウォー カイシー ツオ ラ



ここにある材料で お任せいただけますか  
用 现有的食材 做 饭菜，可以吗？

ヨン シェンヨウ ダ シーツァイ ツオ ファンツァイ、クーイーマ？

味付け、お願いします  
请您 来调味儿，可以吗？

チン ニン ライ ティアオ ウェイル、クーイー マ？

なにも つくらなくて いい  
不用做什么

つくって ください  
好的，请做吧

〇〇を つくってください  
请做〇〇



これで つくってください  
请用这个做

おまかせ します  
随便你做什么都可以

味見していただけますか  
请您 来尝尝 味道 怎么样, 可以吗?

チン ニン ライ チャンチャン ウェイダオ ツェンマ ヤン、 クーイーマ?



ぎょうざ  
餃子



たまご りょうり  
鸡蛋做的菜

(にく/やさい) いため  
炒(菜/肉)



(やさい/さかな) の スープ  
(菜/鱼) 汤

さかなを あぶらで やいたもの  
煎鱼

ちゅうか りょうり

中国菜

あじの こい もの

味道儿浓重的

あっさりしたもの

清淡的

からい もの

辣的

うすあじの もの

味道清淡的

やわらかいもの

软的



食 事  
吃 饭

はい、どうぞ

好了，请吃吧

ハオ ラ、 チン ツー バ



熱くないですか

烫不烫？

タン プー タン？

お味は どうですか

味道 怎么样？

ウェイダオ ツェンマ ヤン？

食器、下げていいですか

可以 收拾 碗筷 了吗？

クー イー ショウ シ ワンクアイ ラ マ？

いただきます  
我开始吃了



だいじょうぶ  
不烫

おいしいです  
很好吃

もういいです  
不要了

(きょうは) しょくよくが できません  
(今天) 没有食欲

ごちそうさま、おいしかったです  
我吃饱了，很好吃啊

買 物  
购 物

買い物に行く準備、しましょう

我们 准备 买东西 去吧

ウオーメン ジュンベイ マイドンシー チュイバ

何を 買いますか

想买 什么?

シアン マイ シェンマ?

どちらが いいですか

哪种 好?

ナージョン ハオ

金額は 〇〇円です

金額 是 〇〇日元

ジンウー スー 〇〇 リーユエン

おつり・領収書を確認します

请你 清点 金額、发票

チンニン チンディエン ジンウー、ファーピアオ



品物を整理します

我来 摆放好 买回的东西

ウオーライ バイファンハオ マイホエイ ダ トンシ

ちょっと たかいですね

太贵了, (不要了)

〇〇がないので、買っておいてもいいですか

因为 没有〇〇, 我 预先 买好备用, 可以吗?

インウェイ メイヨウ 〇〇、 ウォーユーシエン マイハオ ベイヨン、 クーイー マ?

洗剤、石鹼、シャンプー、リンス、 トイレットペーパー、油、調味料

洗涤剂、香皂、洗发液、护发素、

シーディージー、 シアンザオ、 シーファーイエ、 フーフアースー、

卫生纸、油、调料

ウェイションズー、 ヨウ、 ティヤオリヤオ

あまり おかねを つかいたくないです

我不想太花钱

やすいのを かってきてください

请买便宜的(东西)回来



これと おなじものを かってきてください

请买跟这个同样的(东西)回来

ちょっと たかくても、いいもの(しんせんなもの)を かってきてください

稍微贵点儿也行, 请买好一些的东西(新鲜的东西)回来

入浴介護 1  
护理洗澡

入浴の準備をします

准备 洗澡了

ジュンベイ シーザオ ラ

シャワー浴に しますか

洗 淋浴 吗？

シー リンユー マ？

体、拭きますか

擦 身体 吗？

ツアー シェンティー マ？



手・足、洗いますか

洗手、洗脚 吗？

シーショウ、シー ジアオ マ

わかりました、次回に入浴しましょう

好的，下次 洗吧

ハオ ダ、 シア ツー シー バ

きょうは にゆうよく しません

今天不洗澡

シャワーよくも しません

不洗淋浴

ふかなくて いいです

不用擦

それも いいです [不要の意]

这也不用洗

入浴介護 2 風呂場にて  
护理洗澡 2 在浴室

一人で脱げますか

请问 自己一个人 能脱 衣服 吗？

チンウェン ツージー イーガ レン ノントウオ イーフ マ

滑るので 気を付けてください

地面 很滑，请 小心

ディー ミエン ヘンフアー、チンシアオ シン

湯加減は どうですか

水温 合适吗？

シュイウェン フーシーマ

(手すり) ここに つかまってください

请 抓住 这里 (护手)

チン ジュア ジュー チェーリ (フーショウ)

そろそろ上がりますか

差不多 可以 出浴了吧？

チャーブドウオ クーイー チューユー ラバ



また入りますか

还要 泡澡 吗？

ハイヤオ パオザオ マ

てつだってください

请帮我

椅子に座ってください

请坐在椅子上

チン ツオ ザイ イーズ シャン

あつい

烫了

ちょうどいい

正好

ぬるい

凉·不够热

頭、洗います

开始洗头了

カイシー シートウ ラ

(顔/体)、洗います

洗(脸/身体)了

シー (リエン/シェンティー) ラ

前(陰部)は ご自分でお願いします

请自己洗前边吧

チン ツージー シー チエン ビエン バ

入浴介護3 体拭き・着替え

## 护理洗澡 3 擦干身体・换衣服

体、拭きます

给你 擦干 身体

ゲイ ニー ツアーガン シエンティー

着替えますか

需要 换 衣服吗？

シューヤオ ホアン イーフ マ？

下着は 新しいのに 換えますか

需要 换 内衣吗？

シューヤオ ホアン ネイ イー マ？



きもち よかったです

很舒服

さっぱり しました

(洗完澡) 感觉爽快多了

きれいに になりました

干净了

ありがとう

谢谢

掃除  
打扫卫生

今日はどこを掃除しますか

请问 今天 打扫 哪里的 卫生？

チンウエン チンティエン ダーサオ ナーリ ダ ウエイション

できるところは一緒にお願いします

如果 可以的话，我们 一起 打扫吧

ルーグオ クーイー ダ ホア、 ウォーメン イーチー ダーサオ バ





居間を 掃除します

**打扫 客厅**

ダーサオ クーティン

台所を 掃除します

**打扫 厨房**

ダーサオ チューファン

トイレを 掃除します

**打扫 厕所**

ダーサオ ツースオ

寢室を 掃除します

**打扫 卧室**

ダーサオ ウォースー

浴室を 掃除します

**打扫 浴室**

ダーサオ ユースー

洗濯  
洗衣服

今日、洗濯物、ありますか

今天 要 洗衣服 吗？

チンティエン ヤオ シー イーフ マ

洗濯物、洗います

洗衣服

シー イーフ



シーツ、交換します

我 现在 来 换 床单

ウォー シエンザイライ ホアン チュアンダン

洗濯終わりましたので、干します

洗完了，晒干

シー ワン ラ、 シャイ ガン

せんたくもの ありません

没有要洗的衣服

まだ せんたくしなくていいです

今天不用洗衣服

洗濯物、取り込みます

把 晒干的 衣服 取回来

バ シャイ ガンダ イーフ チュイ ホエイライ

洗濯物、整理します

叠放 衣服

ディエ ファン イーフ

布団、干しますか

晒 被子吗？

シャイ ベイ ズマ？

トイレ介護  
护理上厕所

トイレ、行きますか  
**想上厕所吗?**  
シアン シャン ツースオ マ?

ズボン、下げますね  
**我给你脱裤子了**  
ウオー ゲイニートウオ クーズ ラ

私につかまってください  
**请拉住我**  
チン ラージュウ ウオー

私の背中に手を回してください  
**手放在我的后背**  
ショウ ファンザイ ウオー ダ ホウベイ



ゆっくりで いいですよ

**慢点儿，别着急**

マン ディアル、 ビエ ジャオジー

トイレ、いきません

**不想上厕所**

終わったら また来ますね

**等你 解完手，我 再来**

ドン ニー ジエ ワン ショウ、 ウォー ツアイ ライ

トイレ、いきます

**想上厕所**

お済みですか

**解完手了吗？**

ジェ ワン ショウ ラ マ？

できません

**便不出来**

すっきりしましたか

**(便) 都 排净了吗？**

(ビエン) ドウ パイ ジン ラ マ

お 終わりました

**(厕所) 上完了**

ズボン、上げますね

**我来 给你 提(上)裤子**

ウォーライ ゲイニー ティー(シャン) クーズ

通院介護  
去医院的护理

病院に いきます  
我们 去 医院  
ウオーメン チュイイーユエン

車椅子、出します  
我 先 取 轮椅  
ウオー シエン チュイルニー

車椅子に 乗りましょう  
请 坐上 轮椅 吧  
チン ツオ シャン ルン イー バ

行きます  
我们 出发 吧  
ウオーメン チューファーバ

診察券、預ります  
请 给我 诊查卷  
チン ゲイウオー ジェン チャー ジュエン





タクシーを呼んできます

**我去叫出租车**

ウオー チュイチアオチュー ツー チャー

私の手につかまってください

**请抓住我的手**

チンジュア ジュー ウオー ダシヨウ

頭に気をつけてください

**请小心碰头**

チン シアオ シン ペントウ



お疲れ様でした

**辛苦了**

シン クー ラ

薬受け取り  
拿 药

薬、受け取りに行きます

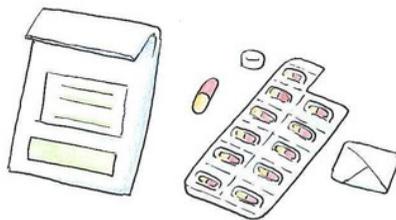
我去拿药

ウォー チュイ ナーヤオ

「薬カレンダー」に整理します

药品 按照 服用时间 分类 整理

ヤオピン アンジャオ フーヨン スージエン フェンレイ ジョンリ



(袋から) 薬、出しますね

我 把药 拿出来

ウォー バー ヤオ ナー チュライ

薬、飲みましょう

请 吃 药 吧

チン ツー ヤオ バ

その他  
其他

段差に 気をつけてください

**有高低不平(高低差), 请小心!**

ヨウ ガオディー ブピン(ガオディーチャー) チン シアオ シン

すみません、動かないでください

**对不起, 请不要动!**

トウエ プ チー、 チン ブーヤオ ドン

痛くありませんか

**痛 吗?**

トン マ

手を 放しますよ

**手 松开**

ショウ ソンカイ



そこから 移動しないでください

**不要 离开 这里**

プーヤオ リーカイ チェーリ

きゅうに きぶんが わるくなりました  
突然不舒服了

いたい  
痛

それは いやです  
这不好

排泄介護・おむつ交換  
护理排泄・换尿布

おむつを 交換します

我们 现在 来 换 尿布

ウオーメン シエンザイ ライ ホアン ニャオブ

お布団を とります

现在 拿开 被子

シエンザイ ナーカイ ベイズ

ベッドの柵を 取ります

再来 取下 安全 护栏

ツアイ ライ チューシア アンチュエン フーラン

ベッドの柵を 付けます

上好 安全 护栏

シャンハオ アンチュエン フーラン

お布団を 掛けます

好了, 盖上 被子

ハオ ラ、 ガイ シャン ベイズ



お尻をきれいにしましょう

我来 给你 清洁 屁股吧

ウオーライ ゲイニン チンジエ ピーグ バ

失礼します(衣服の脱衣)

对不起，接着 要 脱掉 裤子了

ドウエ プ チー、 ジエ ジャ ヤオ トウオ ディアオ クーズラ

体を 右/左に向いて いただけますか

请 向 (右/左) 边 转身

チン シアン (ヨウ/ズオ) ビエン ジュアンシエン

(下着/シーツ) を 取り替えます

现在 换(内衣/床单)

シエンザイ ホアン(ネイイー/チュアンダン)

ありがとうございました

谢谢 你的 配合, 换好 了

シエシエ ニー ダ ペイ フー、ホアンハオ ラ

ありがとう

谢谢!

褥瘡がある場合  
有褥疮的情形

お薬、つけます

我 现在 来 帮您 擦 药

ウォー シエンザイ ライ バン ニン ツアー ヤオ

大丈夫ですか

可以 了 吗?

クーイー ラ マ



やり直します

好的, 重新 来 一次

ハオ ダ、 チョンシン ライ イーツー

いかがですか (薬をつけた後の問いかけ)

怎么样, 觉得 舒服 多了 吧?

ツェンマ ヤン、 ジュエダ シューフ ドウオラ バ?

すこし わるい

不太好

清拭がある場合  
需要擦身的情形

タオルを 温めてきます

您 稍等, 我把毛巾弄热 就来

ニン シャオドン、ウォー パー マオジン ノン ルー チウ ライ

タオル、熱くないですか

毛巾 烫 不烫?

マオジン タン ブー タン?

だいじょうぶです

还行!

すこし あつい  
有点儿烫

さっぱりしました

(擦身后) 觉得爽快多了

お疲れ様です、終わりました

辛苦 了, 完了

シンクー ラ、ワン ラ



介護保険法は一定の規制があります  
介護保険法是有规定的



生活援助はご利用者と一緒に行える事は、  
共に作業するのが基本です

生活援助的本质是利用者能做到的，  
和利用者一起做为要点

(ケアマネジャーのプラン以外の介護)はできません

不能提供（介護支援专门员拟定的  
计划内容以外的护理）

(家族への部屋の掃除・買い物・調理)はできません

不能（打扫同居家属的房间、购物、烹饪）

時間の延長はできません

不能提供超过规定时间的护理

(介護プランに不満があれば)

ケアマネジャーと一緒にプラン変更が必要です

(如果对拟定的计划内容不满意的话)  
有必要和介護支援专门员一起  
变更计划内容

今日すぐにプラン変更はできません。

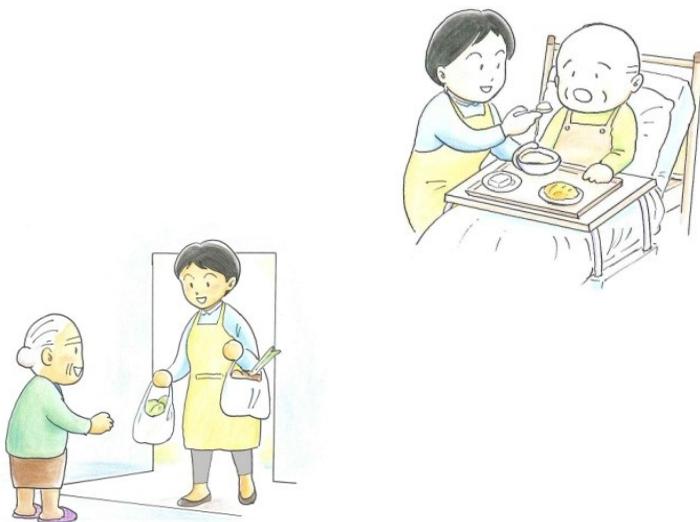
(来週/再来週)まで待ってください。

即使今天计划内容也不能立即变更的  
请等到(下个礼拜/下下个礼拜)

(私にはその権限がありません)

ケアマネジャー・会社に連絡していいですか

(我没有这个权力)请和  
介護支援专门员 / 事务所联系, 好吗?



『日中指差し会話帳（訪問介護編）』

平成30年 2月版

作成：中国帰国者支援・交流センター

イラスト：戸高久智

問い合わせ先：〒110-0015

東京都台東区東上野 1-2-13 カーニープレイス新御徒町 7F

電話 03-5807-3173（教務課）

メール info@sien-center.or.jp

ホームページ <http://www.sien-center.or.jp/>

-無断転載・複製を禁じます。ご利用の際にはご連絡ください。-