

(別紙5)

# 調査報告書

## 外部評価項目構成

|                                      | 項目数       |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>I. 理念に基づく運営</b>                   | <b>11</b> |
| 1. 理念の共有                             | 2         |
| 2. 地域との支えあい                          | 1         |
| 3. 理念を实践するための制度の理解と活用                | 3         |
| 4. 理念を实践するための体制                      | 3         |
| 5. 人材の育成と支援                          | 2         |
| <b>II. 安心と信頼に向けた関係づくりと支援</b>         | <b>2</b>  |
| 1. 相談から利用に至るまでの関係づくりとその対応            | 1         |
| 2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援            | 1         |
| <b>III. その人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント</b> | <b>6</b>  |
| 1. 一人ひとりの把握                          | 1         |
| 2. 本人がより良く暮らし続けるための介護計画の作成と見直し       | 2         |
| 3. 多機能性を活かした柔軟な支援                    | 1         |
| 4. 本人がより良く暮らし続けるための地域資源との協働          | 2         |
| <b>IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援</b>     | <b>11</b> |
| 1. その人らしい暮らしの支援                      | 9         |
| 2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり              | 2         |
| <b>合計</b>                            | <b>30</b> |

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 訪問調査日   | 20 年10月 30 日         |
| 調査実施の時間 | 開始 9 時50分 ~ 終了14時40分 |

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 訪問先事業所名<br>(都道府県) | グループホーム 花の里<br>福島県 |
|-------------------|--------------------|

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| 評価調査員の氏名 | 氏名 <u>大野 恒夫</u>                 |
|          | 氏名 <u>熊谷 まゆみ</u>                |
| 事業所側対応者  | 職名 <u>総括</u>                    |
|          | 氏名 <u>佐藤 卓也</u><br>ヒアリングを行った 1名 |

**※記入方法**

- 「取り組みの事実」欄は、ヒアリングや観察などを通して確認できた事実を客観的に記入してください。
- 「取り組みを期待したい項目」欄は、今後、さらに工夫や改善が必要と思われる項目に○をつけてください。

**※項目番号について**

- 外部評価項目は30項目です。
- 「外部」にある項目番号が外部評価の通し番号です。
- 「自己」にある項目番号は自己評価で該当する番号です。参考にして下さい。

**※用語について**

- 家族等＝家族、家族に代わる本人をよく知る人、成年後見人などを含む。  
(他に「家族」に限定する項目がある)
- 運営者＝事業所の具体的な経営・運営に関わる決定権を持つ、管理者より上位の役職者(経営者と同義)。
- 職員＝「職員」には、管理者および非常勤職員を含む。
- チーム＝一人の人を関係者が連携し、共通認識で取り組むという意。  
関係者とは管理者・職員はもとより、家族、かかりつけ医、包括支援センターなど、事業所以外で本人を支えている関係者を含む。

[認知症対応型共同生活介護用]

# 1. 調査報告概要表

作成日 平成20年11月12日

## 【評価実施概要】

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 事業所番号 | 0772100566                           |
| 法人名   | 株式会社 マインド                            |
| 事業所名  | グループホーム 花の里                          |
| 所在地   | 福島県本宮市本宮字蛭田46-1<br>(電話) 0243-33-5002 |
| 評価機関名 | 会津医療生活協同組合                           |
| 所在地   | 会津若松市東千石1丁目2-13                      |
| 訪問調査日 | 平成20年10月30日                          |

【情報提供票より】 (20年9月18日事業所記入)

### (1) 組織概要

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 開設年月日  | 平成 16 年 9 月 1 日 |
| ユニット数  | 1 ユニット          |
| 職員数    | 11 人            |
| 利用定員数計 | 9 人             |
| 常勤     | 8 人             |
| 非常勤    | 3 人             |
| 常勤換算   | 4.6 人           |

### (2) 建物概要

|      |              |
|------|--------------|
| 建物構造 | 木造平屋 造り      |
|      | 1 階建ての 1 階部分 |

### (3) 利用料金等(介護保険自己負担分を除く)

|                 |                  |            |       |   |
|-----------------|------------------|------------|-------|---|
| 家賃(平均月額)        | 39,000 円         | その他の経費(月額) | 円     |   |
| 敷金              | 有(円)             | 無          |       |   |
| 保証金の有無(入居一時金含む) | 有(円)             | 有りの場合償却の有無 | 有 / 無 |   |
| 食材料費            | 朝食               | 円          | 昼食    | 円 |
|                 | 夕食               | 円          | おやつ   | 円 |
|                 | または1日当たり 1,300 円 |            |       |   |

### (4) 利用者の概要 (9月18日現在)

|       |        |      |      |    |      |
|-------|--------|------|------|----|------|
| 利用者人数 | 9 名    | 男性   | 3 名  | 女性 | 6 名  |
| 要介護1  | 1      | 要介護2 |      |    |      |
| 要介護3  | 5      | 要介護4 |      | 2  |      |
| 要介護5  | 1      | 要支援2 |      |    |      |
| 年齢    | 83.2 歳 | 最低   | 76 歳 | 最高 | 92 歳 |

### (5) 協力医療機関

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 協力医療機関名 | 医療法人 渡辺クリニック 大道寺歯科医院 |
|---------|----------------------|

## 【外部評価で確認されたこの事業所の特徴】

外部評価の結果を運営推進会議、スタッフ会議に報告し、どのように改善していくかについて話し合い、理念の共有と日々の実践、現状に即した介護計画の見直し等について改善がはかられている。利用者の表情も明るく、和やかな雰囲気があり、スタッフに対する信頼、感謝の気持ちを持ち、毎日を安心して過ごしている様子がうかがわれた。スタッフは、利用者を人生の先輩として敬い、丁寧な対応をしている。

## 【重点項目への取組状況】

|       |   |
|-------|---|
| 重点項目① | 前回評価での主な改善課題とその後の取組、改善状況(関連項目:外部4)  |
|       | 理念の共有と日々の実践、現状に即した介護計画の見直し等、どのように改善していくか職員で話し合い、改善がはかられている。   |
| 重点項目② | 今回の自己評価に対する取り組み状況(関連項目:外部4)   |
|       | 自己評価票を職員に配布して記入してもらい、管理者を中心にまとめた。   |
| 重点項目③ | 運営推進会議の主な討議内容及びそれを活かした取り組み(関連項目:外部4, 5)   |
|       | ホームの運営状況、外部評価の結果等を報告し、参加者から、質問、意見、要望を受け、双方向的な会議になるよう配慮している。   |
| 重点項目④ | 家族の意見、苦情、不安への対応方法・運営への反映(関連項目:外部7, 8)   |
|       | 行事に合わせて、家族会を行い、意見、要望をいただくようにしているが、運営に関する意見等は中々出されない。  |
| 重点項目④ | 日常生活における地域との連携(関連項目:外部3)  |
|       | 町内会に加入し、ごみ収集所の清掃を利用者と一緒に行うなど地域の一員として活動に参加している。地域の行事、お祭り、盆踊り等に積極的に参加すると共に、中学生のサマーボランティアの受入、児童館の子ども達との交流を行っている。 |

## 2. 調査報告書

主任調査員氏名 大野 恒夫 / 同行調査員氏名熊谷まゆみ

| 外部評価                         | 自己評価 | 項目  | 取り組みの事実<br>(実施している内容・実施していない内容)  | ○印<br>(取り組みを期待したい項目) | 取り組みを期待したい内容<br>(すでに取組んでいることも含む)   |
|------------------------------|------|---|--|----------------------|--|
| <b>I. 理念に基づく運営</b>           |      |   |  |                      |  |
| <b>1. 理念と共有</b>              |      |   |  |                      |  |
| 1                            | 1    | ○地域密着型サービスとしての理念<br>地域の中でその人らしく暮らし続けることを支えていくサービスとして、事業所独自の理念をつくりあげている    | 私たちは「心」のこもった良質なサービスの提供を通して、お客様の自立を支援し、豊かで住みよい地域社会の実現に貢献しますという理念を掲げているが、重要事項説明書等に明文化されていない。                     | ○                    | 地域との関係性を重視した内容について重要事項説明書等に明文化するようにしてほしい。                                  |
| 2                            | 2    | ○理念の共有と日々の取り組み<br>管理者と職員は、理念を共有し、理念の実践に向けて日々取り組んでいる                       | 毎日の申し送り時に理念を唱和し、常に理念を心がけながら職務に当たっている。自分達が認知症高齢者になったとき、どういう暮らしがしたいか、どういうケアを受けたいか話し合い、理念をケアの具体的な行動として文章化し実践している。 |                      |  |
| <b>2. 地域との支えあい</b>           |      |   |  |                      |  |
| 3                            | 5    | ○地域とのつきあい<br>事業所は孤立することなく地域の一員として、自治会、老人会、行事等、地域活動に参加し、地元の人々と交流することに努めている | 町内会に加入し、ごみ収集所の清掃を利用者と一緒に行くなど地域の一員として活動に参加している。地域の行事、お祭り、盆踊り等に積極的に参加するとともに、中学生のサマーボランティアの受入、児童館の子ども達との交流を行っている。 |                      |  |
| <b>3. 理念を実践するための制度の理解と活用</b> |      |   |  |                      |  |
| 4                            | 7    | ○評価の意義の理解と活用<br>運営者、管理者、職員は、自己評価及び外部評価を実施する意義を理解し、評価を活かして具体的な改善に取り組んでいる   | 自己評価票を職員に配布して記入してもらい管理者を中心にまとめた。外部評価の結果をスタッフ会議に報告し、どのように改善していくかを話し合い、理念の実践、介護計画の見直し等について改善がはかられている。            | ○                    | 自己評価がまとまった時点で話し合い、事業所として何が改善課題なのかをお互いに確認しあい、外部評価の結果と合わせて改善に向けた取り組みを行ってほしい。 |

| 外部評価                   | 自己評価 | 項目   | 取り組みの事実<br>(実施している内容・実施していない内容)  | ○印<br>(取り組みを期待したい項目) | 取り組みを期待したい内容<br>(すでに取り組んでいることも含む)                                   |
|------------------------|------|--|--|----------------------|---|
| 5                      | 8    | ○運営推進会議を活かした取り組み<br>運営推進会議では、利用者やサービスの実際、評価への取り組み状況等について報告や話し合いを行い、そこでの意見をサービス向上に活かしている              | 2ヶ月に1回定期的開催されている。運営報告や外部評価の結果等を報告し、参加者から質問、意見、要望を受け、双方向的な会議になるよう配慮している。                  |                      |   |
| 6                      | 9    |  |  |                      |   |
| <b>4. 理念を実践するための体制</b> |      |  |  |                      |   |
| 7                      | 14   | ○家族等への報告<br>事業所での利用者の暮らしぶりや健康状態、金銭管理、職員の異動等について、家族等に定期的及び個々に合わせた報告をしている                              | 月1回の写真入りホーム便りで、居室担当者、管理者からの現状報告と合わせて、暮らしぶりを伝えている。家族の訪問時にも話し合っている。金銭報告は家族の訪問時に確認してもらっている。 | ○                    | 職員の異動等も報告するよう配慮してほしい。   |
| 8                      | 15   | ○運営に関する家族等意見の反映<br>家族等が意見、不満、苦情を管理者や職員ならびに外部者へ表せる機会を設け、それらを運営に反映させている                                | 行事に合わせて家族会を行い、意見・要望を出していただくようにしているが、運営に関する意見は中々出されない。                                    | ○                    | 家族等は、意見や苦情、不満を言い出しにくいことを理解し、家族の訪問時等に職員、事業所側から積極的に聴く努力や場面づくりに努めてほしい。 |
| 9                      | 18   | ○職員の異動等による影響への配慮<br>運営者は、利用者が馴染みの管理者や職員による支援を受けられるように、異動や離職を必要最小限に抑える努力をし、代わる場合は、利用者へのダメージを防ぐ配慮をしている | 新たな事業所を開設するため異動を行ったが、異動は極力避けるようにしている。やむを得ない場合は十分な引継ぎ時間を取るなど利用者へのダメージを防ぐ配慮している。           |                      |   |

| 外部評価  | 自己評価 | 項目   | 取り組みの事実<br>(実施している内容・実施していない内容)   | ○印<br>(取り組みを期待したい項目) | 取り組みを期待したい内容<br>(すでに取組んでいることも含む) |
|---|------|--|---|----------------------|----------------------------------|
| <b>5. 人材の育成と支援</b>                                  |      |  |   |                      |                                  |
| 10  | 19   | <p>○職員を育てる取り組み</p> <p>運営者は、管理者や職員を段階に応じて育成するための計画をたて、法人内外の研修を受ける機会の確保や、働きながらトレーニングしていくことを進めている</p>                             | <p>年2回の社内研修を実施している。社外研修については、情報を回覧し職員からの希望を受け入れたり、管理者から声かけをするなど均等に研修に参加できるようにしている。研修報告は毎月のスタッフ会議で行っている。</p> |                      |                                  |
| 11  | 20   | <p>○同業者との交流を通じた向上</p> <p>運営者は、管理者や職員が地域の同業者と交流する機会を持ち、ネットワークづくりや勉強会、相互訪問等の活動を通じて、サービスの質を向上させていく取り組みをしている</p>                   | <p>福島県グループホーム連絡協議会に加入し、会議、研修会に参加し、他事業所との交流、情報交換を行っている。</p>  |                      |                                  |
| <b>Ⅱ.安心と信頼に向けた関係づくりと支援</b>                          |      |  |   |                      |                                  |
| <b>1. 相談から利用に至るまでの関係づくりとその対応(小規模多機能居宅介護事業所のみ記入)</b> |      |  |   |                      |                                  |
| 12  | 26   | <p>○馴染みながらのサービス利用</p> <p>本人が安心し、納得した上でサービスを利用するために、サービスをいきなり開始するのではなく、職員や他の利用者、場の雰囲気に徐々に馴染めるよう家族等と相談しながら工夫している(小規模多機能居宅介護)</p> |   |                      |                                  |
| <b>2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援</b>                    |      |  |   |                      |                                  |
| 13  | 27   | <p>○本人と共に過ごし支えあう関係</p> <p>職員は、本人を介護される一方の立場におかず、一緒に過ごしながら喜怒哀楽を共にし、本人から学んだり、支えあう関係を築いている</p>                                    | <p>利用者の話をゆっくり聴く機会をもち、本人の思いを知るように努めている。利用者職員という関係よりも孫という感じで、お互いに気遣って過ごしている。利用者から料理を教えてもらうこともある。</p>          |                      |                                  |


| 外部評価  | 自己評価 | 項目  | 取り組みの事実<br>(実施している内容・実施していない内容)  | ○印<br>(取り組みを期待したい項目) | 取り組みを期待したい内容<br>(すでに取り組んでいることも含む) |
|---|------|---|--|----------------------|-----------------------------------|
| <b>Ⅲ. その人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント</b>          |      |   |  |                      |                                   |
| <b>1. 一人ひとりの把握</b>                          |      |   |  |                      |                                   |
| 14  | 33   | ○思いや意向の把握<br>一人ひとりの思いや暮らし方の希望、意向の把握に努めている。困難な場合は、本人本位に検討している  | 日々の関わりの中でつかんだ一人ひとりの思いや暮らし方の希望等は、介護記録（24時間生活変化シート）に記入し、重要な点は申し送りノートを活用して共有化をはかっている。 |                      |                                   |
| <b>2. 本人がより良く暮らし続けるための介護計画の作成と見直し</b>       |      |   |  |                      |                                   |
| 15  | 36   | ○チームでつくる利用者本位の介護計画<br>本人がより良く暮らすための課題とケアのあり方について、本人、家族、必要な関係者と話し合い、それぞれの意見やアイデアを反映した介護計画を作成している     | 居室担当職員が気付いたことや看護師の意見等を取り入れ、本人・家族とも話し合い介護計画を作成している。                                 |                      |                                   |
| 16  | 37   | ○現状に即した介護計画の見直し<br>介護計画の期間に応じて見直しを行うとともに、見直し以前に対応できない変化が生じた場合は、本人、家族、必要な関係者と話し合い、現状に即した新たな計画を作成している | 毎月のカンファレンス、期間ごとの評価を行い、定期的な見直し、状態変化に応じたも見直しを行っている。                                  |                      |                                   |
| <b>3. 多機能性を活かした柔軟な支援(小規模多機能居宅介護事業所のみ記入)</b> |      |   |  |                      |                                   |
| 17  | 39   | ○事業所の多機能性を活かした支援<br>本人や家族の状況、その時々々の要望に応じて、事業所の多機能性を活かした柔軟な支援をしている（小規模多機能居宅介護）                       |  |                      |                                   |

| 外部評価                               | 自己評価 | 項目  | 取り組みの事実<br>(実施している内容・実施していない内容)   | ○印<br>(取り組みを期待したい項目) | 取り組みを期待したい内容<br>(すでに取り組んでいることも含む)  |
|------------------------------------|------|---|---|----------------------|--|
| <b>4. 本人がより良く暮らし続けるための地域資源との協働</b> |      |   |   |                      |  |
| 18                                 | 43   | ○かかりつけ医の受診支援<br>本人及び家族等の希望を大切にし、納得が得られたかかりつけ医と事業所の関係を築きながら、適切な医療を受けられるように支援している             | 本人、家族の希望するかかりつけ医としている。職員の同行受診の際は、期間内の状況を主治医に伝え、家族同行受診に際しては、看護師の意見や現状の報告を記入したものを持参してもらうなど支援している。 |                      |  |
| 19                                 | 47   | ○重度化や終末期に向けた方針の共有<br>重度化した場合や終末期のあり方について、できるだけ早い段階から本人や家族等ならびにかかりつけ医等と繰り返し話し合い、全員で方針を共有している | グループホーム連絡協議会の取り組みを参考とし、アドバイスをえて、重度化・終末期ケア対応指針を作成したが、対象となる利用者がいないこともあり、職員との話し合い、家族への説明は行っていない。   | ○                    | 重度化・終末期ケアを行うに当たって、重度化・終末期ケアに対する職員の不安の解消も含めて事業所が対応しうる最大の支援方法は何かについて話し合いを行ってほしい。 |
| <b>IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援</b>   |      |   |   |                      |  |
| <b>1. その人らしい暮らしの支援</b>             |      |   |   |                      |  |
| <b>(1)一人ひとりの尊重</b>                 |      |   |   |                      |  |
| 20                                 | 50   | ○プライバシーの確保の徹底<br>一人ひとりの誇りやプライバシーを損ねるような言葉かけや対応、記録等の個人情報の取り扱いをしていない                          | トイレの誘導、口腔ケアなどさりげない声かけをするよう配慮している。スタッフ会議等で利用者の誇りやプライドを損ねない対応の徹底をはかっている。記録等の個人情報も適切に管理されている。      |                      |  |
| 21                                 | 52   | ○日々のその人らしい暮らし<br>職員側の決まりや都合を優先するのではなく、一人ひとりのペースを大切にし、その日をどのように過ごしたいか、希望にそって支援している           | 基本的な1日の流れはあるが、利用者一人ひとりの体調やその日の本人の気持ちを尊重して支援している。  |                      |  |

| 外部評価  | 自己評価 | 項目  | 取り組みの事実<br>(実施している内容・実施していない内容)  | ○印<br>(取り組みを期待したい項目) | 取り組みを期待したい内容<br>(すでに取り組んでいることも含む) |
|---|------|---|--|----------------------|-----------------------------------|
| <b>(2) その人らしい暮らしを続けるための基本的な生活の支援</b>                      |      |   |  |                      |                                   |
| 22  | 54   | ○食事を楽しむことのできる支援<br>食事が楽しみなものになるよう、一人ひとりの好みや力を活かしながら、利用者と職員と一緒に準備や食事、片付けをしている                  | 利用者ができることは、職員と一緒に調理、配膳、あと片付けを行っている。早番の職員と一緒に食事を楽しみ、遅番の職員が介助を行っている。                         |                      |                                   |
| 23  | 57   | ○入浴を楽しむことができる支援<br>曜日や時間帯を職員の都合で決めてしまわずに、一人ひとりの希望やタイミングに合わせて、入浴を楽しめるように支援している                 | 基本的には午前中の中の入浴としているが、利用者の状況により臨機応変に午後にしたっている。温度、時間など利用者に合わせて対応している。週3回入浴を1日おきと多く入浴できるようにした。 |                      |                                   |
| <b>(3) その人らしい暮らしを続けるための社会的な生活の支援(認知症対応型共同生活介護事業所のみ記入)</b> |      |   |  |                      |                                   |
| 24  | 59   | ○役割、楽しみごと、気晴らしの支援<br>張り合いや喜びのある日々を過ごせるように、一人ひとりの生活歴や力を活かした役割、楽しみごと、気晴らしの支援をしている(認知症対応型共同生活介護) | 日常生活の中で、一人ひとりに合った役割(食器拭き等)、楽しみごと(絵手紙、習字等)、気晴らし(外出、行事参加等)の支援をしている。                          |                      |                                   |
| 25  | 61   | ○日常的な外出支援<br>事業所の中だけで過ごさずに、一人ひとりのその日の希望にそって、戸外に出かけられるよう支援している(認知症対応型共同生活介護)                   | 天候や本人の希望に合わせて、食材の買い物、自宅に帰ったり、ドライブなど外出の機会をつくり支援している。  |                      |                                   |
| <b>(4) 安心と安全を支える支援</b>                                    |      |   |  |                      |                                   |
| 26  | 66   | ○鍵をかけないケアの実践<br>運営者及び全ての職員が、居室や日中玄関に鍵をかけることの弊害を理解しており、鍵をかけないケアに取り組んでいる                        | 日中は鍵をかけないでチャイムで対応している。利用者が外出しそうな場合は、さりげなく声をかけたり、一緒について行くなど安全面にも配慮している。                     |                      |                                   |



| 外部評価                              | 自己評価 | 項目  | 取り組みの事実<br>(実施している内容・実施していない内容)  | ○印<br>(取り組みを期待したい項目) | 取り組みを期待したい内容<br>(すでに取り組んでいることも含む) |
|-----------------------------------|------|---|--|----------------------|-----------------------------------|
| 27                                | 71   | ○災害対策<br>火災や地震、水害等の災害時に、昼夜を問わず利用者が避難できる方法を身につけ、日ごろより地域の人々の協力を得られるよう働きかけている                                | 年2回、避難訓練（夜間想定も）を消防署の指導、地域の人々の参加を得て実施している。                                |                      |                                   |
| <b>(5) その人らしい暮らしを続けるための健康面の支援</b> |      |   |  |                      |                                   |
| 28                                | 77   | ○栄養摂取や水分確保の支援<br>食べる量や栄養バランス、水分量が一日を通じて確保できるよう、一人ひとりの状態や力、習慣に応じた支援をしている                                   | 食事や水分の摂取状況を毎日チェック表に記録し、職員が情報を共有している。糖尿病など食事療法が必要な利用者には個別に対応している。         |                      |                                   |
| <b>2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり</b>    |      |   |  |                      |                                   |
| <b>(1) 居心地のよい環境づくり</b>            |      |   |  |                      |                                   |
| 29                                | 81   | ○居心地のよい共用空間づくり<br>共用の空間（玄関、廊下、居間、台所、食堂、浴室、トイレ等）は、利用者にとって不快な音や光がないように配慮し、生活感や季節感を採り入れて、居心地よく過ごせるような工夫をしている | テーブルに飾られた花、利用者と一緒に作成した季節感が感じられる飾り物があり、温度、光なども適切に調節されており居心地のよい共有空間となっている。 |                      |                                   |
| 30                                | 83   | ○居心地よく過ごせる居室の配慮<br>居室あるいは泊まりの部屋は、本人や家族と相談しながら、使い慣れたものや好みのものを活かして、本人が居心地よく過ごせるような工夫をしている                   | 居室には、テレビ、ソファ、椅子、タンス、本人の描いた絵、家族の写真等が持ち込まれており、その人らしい居室づくりに配慮されている。         |                      |                                   |

※  は、重点項目。

3 評価結果に対する事業所の意見

グループホーム 花の里

記入担当者名 介護支援専門員 阿部 洋子

評価結果に対する事業所の意見

なし

評価結果に対する「事業所の意見」の記入について

意見については、項目No.を記入してから内容を記入してください。