

自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】

事業所番号	0172900862		
法人名	有限会社 シェナリゾート		
事業所名	グループホームことぶき ユニットⅠ		
所在地	北海道旭川市3条通21丁目1973番地の10		
自己評価作成日	平成27年11月14日	評価結果市町村受理日	平成28年1月6日

※事業所の基本情報は、介護サービス情報の公表制度の公表センターページで閲覧してください。

基本情報リンク先URL http://www.kaigokensaku.jp/01/index.php?action=kouhyou_detail_2015_022_kani=true&JigyosyoCd=0172900862-00&PrefCd=01&VersionCd=022

【評価機関概要(評価機関記入)】

評価機関名	タンジェント株式会社
所在地	北海道旭川市緑が丘東1条3丁目1番6号 旭川リサーチセンター内
訪問調査日	平成27年12月17日

【事業所が特に力を入れている点・アピールしたい点(事業所記入)】

外出支援・・・四季折々に外出をして五感刺激や気分転換をはかりながら、体力保持に努めている。(花見・バラ園・いちご狩り・上川神社縁日散策・紅葉と秋味覚狩り・寿司外食・文化会館や公会堂にコンサートなどの鑑賞他) 施設内の行事・・・日本古来からの伝統行事は一年を通じて行なっている(初詣・節分豆まき・雑祭り・端午の節句・七夕飾り・夏まつり盆踊り・敬老会・お彼岸のおはぎ・15夜飾り・冬至南瓜・クリスマス他) その他にボランティアさんによる演芸など、多種多様に年間数回を催している。 食事・・・職員が献立を立て、買出しをして手作りの食事を提供している。家庭菜園で採れた野菜や農家さんから旬の採れたての野菜を求めて調理し、味付け・固さ・盛り付けに配慮している。(もやしの根取り・煮りんごの皮剥き・漬物時期には入居者さんと一緒に大根の皮むきから包丁作業も行っている) 入居前からの風習を大切に、個々の体力を活かしながら、日々の暮らしを楽しいものにしていける様に支援している。、

一人ひとりのその日の希望にそって、花見やバラ園見物、いちご狩りや上川神社祭の縁日、すし外食や果樹園など四季が感じられよう戸外に出かける支援を継続的に行っている。また、事業所主催の「夏祭り」では、地元の人々に参加を呼びかけたり、太鼓や民謡等のボランティアの協力を得ながら開催して、地域の人々との交流に努めている。食事の面では、一人ひとりの力や生活歴を活かしながら、漬物漬けや調理の準備、野菜の下ごしらえなど職員と一緒にしている。また、専門の調理員を配置して嗜好の把握、咀嚼を考慮しながら食事が楽しみなものになるよう工夫している。 3圏域合同のグループホーム交流会への参加や家族介護者の集い、介護現場のリスクマネジメント、認知症の疾患別理解等の外部研修会への参加で職員の段階に応じた研修の機会を確保して、ケアサービスの質の向上に取り組んでいる。

V サービスの成果に関する項目(アウトカム項目) ※項目No.1～55で日頃の取組を自己点検した上で、成果について自己評価します

項 目		取組の成果 ↓該当するものに○印		項 目		取組の成果 ↓該当するものに○印	
56	職員は、利用者の思いや願い、暮らし方の意向をつかんでいる (参考項目:23、24、25)		1 ほぼ全ての利用者の	63	職員は、家族が困っていること、不安なこと、求めていることをよく聴いており、信頼関係ができている (参考項目:9、10、19)		1 ほぼ全ての家族と
		○	2 利用者の2/3くらい			○	2 家族の2/3くらい
			3 利用者の1/3くらい				3 家族の1/3くらい
			4 ほとんどつかんでいない				4 ほとんどできていない
57	利用者と職員が、一緒にゆったりと過ごす場面がある (参考項目:18、38)		1 毎日ある	64	通いの場やグループホームに馴染みの人や地域の人々が訪ねて来ている (参考項目:2、20)	○	1 ほぼ毎日のように
		○	2 数日に1回程度ある				2 数日に1回程度
			3 たまにある				3 たまに
			4 ほとんどない				4 ほとんどない
58	利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている (参考項目:38)	○	1 ほぼ全ての利用者が	65	運営推進会議を通して、地域住民や地元の関係者とのつながりが拡がったり深まり、事業所の理解者や応援者が増えている (参考項目:4)	○	1 大いに増えている
			2 利用者の2/3くらい				2 少しずつ増えている
			3 利用者の1/3くらい				3 あまり増えていない
			4 ほとんどいない				4 全くない
59	利用者は、職員が支援することで生き生きとした表情や姿がみられている (参考項目:36、37)	○	1 ほぼ全ての利用者が	66	職員は、活き活きと働けている (参考項目:11、12)	○	1 ほぼ全ての職員が
			2 利用者の2/3くらい				2 職員の2/3くらい
			3 利用者の1/3くらい				3 職員の1/3くらい
			4 ほとんどいない				4 ほとんどいない
60	利用者は、戸外の行きたいところへ出かけている (参考項目:49)	○	1 ほぼ全ての利用者が	67	職員から見て、利用者はサービスにおおむね満足していると思う	○	1 ほぼ全ての利用者が
			2 利用者の2/3くらい				2 利用者の2/3くらい
			3 利用者の1/3くらい				3 利用者の1/3くらい
			4 ほとんどいない				4 ほとんどいない
61	利用者は、健康管理や医療面、安全面で不安なく過ごせている (参考項目:30、31)	○	1 ほぼ全ての利用者が	68	職員から見て、利用者の家族等はサービスにおおむね満足していると思う	○	1 ほぼ全ての家族等が
			2 利用者の2/3くらい				2 家族等の2/3くらい
			3 利用者の1/3くらい				3 家族等の1/3くらい
			4 ほとんどいない				4 ほとんどできていない
62	利用者は、その時々状況や要望に応じた柔軟な支援により、安心して暮らせている (参考項目:28)	○	1 ほぼ全ての利用者が				
			2 利用者の2/3くらい				
			3 利用者の1/3くらい				
			4 ほとんどいない				

自己評価及び外部評価結果

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価		
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容	
I 理念に基づく運営						
1	1	○理念の共有と実践 地域密着型サービスの意義を踏まえた事業所理念を作り、管理者と職員は、その理念を共有して実践につなげている	理念を掲示し、働く職員全員が理解し、確認、意識しながら実践している	地域密着型サービスの意義を踏まえた独自の理念をつくり、ミーティングやモニタリングを通じて職員間で共有し、その実践につなげている。		
2	2	○事業所と地域とのつきあい 利用者が地域とつながりながら暮らし続けられるよう、事業所自体が地域の一員として日常的に交流している	地域行事には積極的に参加したり、事業所の行事には案内し、声掛けをして交流を努めています	事業所主催の夏祭りに地域の人々に参加を呼びかけたり、朝日地区の市民委員会に参加して交流に努めるなど地域との交流に取り組んでいる。		
3		○事業所の力を活かした地域貢献 事業所は、実践を通じて積み上げている認知症の人の理解や支援の方法を、地域の人々に向けて活かしている	地域の研修、行事などの参加時、地域住民から認知症についての相談を受けている			
4	3	○運営推進会議を活かした取組 運営推進会議では、利用者やサービスの実際、評価への取組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	運営推進会議では避難訓練などの参加で意見、質問を受けてサービス向上に活かしています	運営推進会議では、火災避難訓練の実際や事業所の取り組み状況などの具体的内容について話し合い、そこでの意見をサービス向上に活かしている。		
5	4	○市町村との連携 市町村担当者と日頃から連絡を密に取り、事業所の実情やケアサービスの取り組みを積極的に伝えながら、協力関係を築くように取り組んでいる	地域包括センターの研修には参加をし、情報交換し、協力しあい連携を図っている	市担当者や地域包括センターとは、研修会や日常の情報交換、助言を得ながら協力関係を築くように取り組んでいる。		
6	5	○身体拘束をしないケアの実践 代表者及び全ての職員が「指定地域密着型サービス指定基準及び指定地域密着型介護予防サービス指定基準における禁止の対象となる具体的な行為」を正しく理解しており、玄関の施錠を含めて身体拘束をしないケアに取り組んでいる	サービス指定基準における禁止行為は、事業所の工夫や取り組みを示し実施する	包括支援センターやケア研究会等の外部研修会参加で、サービス指定基準における禁止の対象となる具体的な行為を正しく理解しており、玄関の施錠を含めて身体拘束をしないケアに取り組んでいる。		
7		○虐待の防止の徹底 管理者や職員は、高齢者虐待防止法等について学ぶ機会を持ち、利用者の自宅や事業所内での虐待が見逃されることがないように注意を払い、防止に努めている	職員同士で日常生活において入居者に対する態度、不適切なケアについて話し合い認識している			

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
8		○権利擁護に関する制度の理解と活用 管理者や職員は、日常生活自立支援事業や成年後見制度について学ぶ機会を持ち、個々の必要性を関係者と話し合い、それらを活用できるよう支援している	成年後見制度が必要と思われる相談があればアドバイスを行いながら支援している		
9		○契約に関する説明と納得 契約の締結、解約又はや改定等の際は、利用者や家族等の不安や疑問点を尋ね、十分な説明を行い理解・納得を図っている	契約時において十分な説明をし、医療体制の実際など退去後の支援も行っている		
10	6	○運営に関する利用者、家族等意見の反映 利用者や家族等が意見、要望を管理者や職員並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	ご家族には訪問時等に声掛けをし、日常生活での思い、サービスの要望があれば速やかに対処し、改善している	家族や来訪者等が意見や苦情等を言い表せるように意見箱を設置している。また、第三者機関への申し出先を掲示して苦情等を言い表せる機会を設けている。	
11	7	○運営に関する職員意見の反映 代表者や管理者は、運営に関する職員の意見や提案を聞く機会を設け、反映させている	職員会議他、日常から職員の意見や要望を話し合う機会を設けて気軽に伝えられる様な環境を整えている	勤務年数が長い職員が多く在籍しており、チームケアが充実している。また、ミーティングや日常業務の中で要望や意見、提案を聞く機会を設け、運営に反映できるように努めている。	
12		○就業環境の整備 代表者は、管理者や職員個々の努力や実績、勤務状況を把握し、給与水準、労働時間、やりがいなど、各自が向上心を持って働けるよう職場環境・条件の整備に努めている	職員の資格取得に向けた支援を行い、向上心を持って働ける様な就業環境づくりに努めている		
13		○職員を育てる取り組み 代表者は、管理者や職員一人ひとりのケアの実際と力量を把握し、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	外部研修には全員の職員が交代で参加できる機会を確保し、受講後に研修報告書を提示し、職員全員が閲覧している		
14		○同業者との交流を通じた向上 代表者は、管理者や職員が同業者と交流する機会を作り、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組をしている	市内の施設見学、行事等に参加をし、他事業者との交流を図り意見交換をしてサービスの質向上に努めている		
Ⅱ 安心と信頼に向けた関係づくりと支援					
15		○初期に築く本人との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、本人が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、本人の安心を確保するための関係づくりに努めている	本人の思いや不安、要望、おかれている状況を理解し、傾聴し職員が本人に安心してもらえる様な関係づくりに努めている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
16		○初期に築く家族等との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、家族等が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、関係づくりに努めている	ご家族が求めているものを理解し、何に対して困っているのか良く聞き、受け止めている		
17		○初期対応の見極めと支援 サービスの利用を開始する段階で、本人と家族等が「その時」まず必要としている支援を見極め、他のサービス利用も含めた対応に努めている	本人、家族の思い状況を見極め、必要なサービスを可能な限り対応している		
18		○本人と共に過ごし支え合う関係 職員は、本人を介護される一方の立場に置かず、暮らしを共にする者同士の関係を築いている	本人の思いを共感し、共に暮らして支え合いながら生活している		
19		○本人を共に支え合う家族との関係 職員は、家族を支援される一方の立場に置かず、本人と家族の絆を大切にしながら、共に本人を支えていく関係を築いている	ご本人の状況を常にお伝えし、情報の共有に努め一緒に支えあう関係を築いている		
20	8	○馴染みの人や場との関係継続の支援 本人がこれまで大切にしてきた馴染みの人や場所との関係が途切れないよう、支援に努めている	知人や友人など馴染みの人たちに季節ごとの行事に参加をして頂いている	本人がこれまで大切にしてきた友人、知人が気軽に来所できる環境を整えるとともに、地域のお祭り参加や近所の喫茶店訪問など、馴染みの人や場所との関係が途切れないよう支援に努めている。	
21		○利用者同士の関係の支援 利用者同士の関係を把握し、一人ひとりが孤立せずに利用者同士が関わり合い、支え合えるような支援に努めている	入居者同士の関係を見守り、職員は皆さんで楽しく生活が出来る様、場面作りをしている		
22		○関係を断ち切らない取組 サービス利用(契約)が終了しても、これまでの関係性を大切にしながら、必要に応じて本人・家族の経過をフォローし、相談や支援に努めている	退居後も行事に招待したり、気軽に来訪できる様な関係を常に大切にしている		
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					
23	9	○思いや意向の把握 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、職員同士が連携してその人の思いや希望を叶える事が出来る様に努めています	一人ひとりの思いや意向について職員間で情報を共有し、本人の思いや希望を叶えられるように本人本位に検討している。	

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
24		○これまでの暮らしの把握 一人ひとりの生活歴や馴染みの暮らし方、生活環境、これまでのサービス利用の経過等の把握に努めている	本人や家族と信頼関係をつくり、これまでの生活をできる限り、詳細に把握できる様に努めている		
25		○暮らしの現状の把握 一人ひとりの一日の過ごし方、心身状態、有する力等の現状の把握に努めている	職員相互に常に情報を共有し、日々の入居者の変化に対応できるように努めている		
26	10	○チームでつくる介護計画とモニタリング 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、現状に即した介護計画を作成している	本人と共に生活していく中で、本人の思いを理解し、また家族の希望も聞きながら、適切な介護ができる様に作成している	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・家族の意向や要望、医師からの指導や助言、カンファレンスやモニタリングで職員間で話し合い、現状に即した介護計画を作成している。	
27		○個別の記録と実践への反映 日々の様子やケアの実践・結果、気づきや工夫を個別記録に記入し、職員間で情報を共有しながら実践や介護計画の見直しに活かしている	個別に24時間シートを作成し、通常のケアだけでなく、何気ない本人の言動やエピソードなども記録し、共有している		
28		○一人ひとりを支えるための事業所の多機能化 本人や家族の状況、その時々にも生じるニーズに対応して、既存のサービスにとらわれない、柔軟な支援やサービスの多機能化に取り組んでいる	本人や家族の希望に対応して様々なサービスができるようにしている		
29		○地域資源との協働 一人ひとりの暮らしを支えている地域資源を把握し、本人が心身の力を発揮しながら安全で豊かな暮らしを楽しむことができるよう支援している	地域のイベントに積極的に参加したり、施設のイベントに地域の方を招待して交流を深めている		
30	11	○かかりつけ医の受診支援 受診は、本人及び家族等の希望を大切に、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	入居前からのかかりつけ医と連絡を密にして、定期受診時には日常の様子を細かく伝えるようにしている	本人・家族の希望するかかりつけ医となっている。また、通院等への支援や日常の健康管理で適切な医療が受けられるよう支援している。	
31		○看護職員との協働 介護職員は、日常の関わりの中でとらえた情報や気づきを、職場内の看護職員や訪問看護師等に伝えて相談し、個々の利用者が適切な受診や看護を受けられるように支援している	日常の変化を常に把握し、ささいな変化でもできる限り詳しく報告するように心がけている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
32		○入退院時の医療機関との協働 利用者が入院した際、安心して治療できるように、また、できるだけ早期に退院できるように、病院関係者との情報交換や相談に努めている。又は、そうした場合に備えて病院関係者との関係づくりを行っている。	入院時に情報書を提示して、治療経過を把握しながら関係者とも相談している		
33	12	○重度化や終末期に向けた方針の共有と支援 重度化した場合や終末期のあり方について、早い段階から本人・家族等と話し合いを行い、事業所でできることを十分に説明しながら方針を共有し、地域の関係者とともにチームで支援に取り組んでいる	重度化に向けた終末期の対応はかかりつけ医やチーム全員で日常の健康管理や急変時に対応できる様努めている	重度化した場合や終末期のあり方について、早い段階から本人・家族等と話し合い、事業所ができることを十分説明しながら方針を共有している。	
34		○急変や事故発生時の備え 利用者の急変や事故発生時に備えて、全ての職員は応急手当や初期対応の訓練を定期的に行い、実践力を身に付けている	各自で研修を受けたり、情報交換しながらできる限り何事にも対応できる様に努めている		
35	13	○災害対策 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全職員が身につけるとともに、地域との協力体制を築いている	年2回の避難訓練には地域の方やご家族にも参加して頂き、地域との協力体制も築いている	緊急時に備えて地域の協力と連携を図りながら、年2回の昼間・夜間を想定した火災避難訓練を実施している。また、スプリンクラーや通報装置等の設備を完備している。	

IV その人らしい暮らしを続けるための日々の支援

36	14	○一人ひとりの人格の尊重とプライバシーの確保 一人ひとりの人格を尊重し、誇りやプライバシーを損ねない言葉かけや対応をしている	一人ひとりの声掛けの際は目上の方という個人を尊重しながら、プライバシーも損なわない様な対応をしています	一人ひとりの誇りやプライバシーを損なわないように、言葉かけや対応に努めている。	
37		○利用者の希望の表出や自己決定の支援 日常生活の中で本人が思いや希望を表したり、自己決定できるように働きかけている	毎日の生活の中で、したい事して欲しい事の希望を聴き取り、自己決定の出来る様に関わっている		
38		○日々のその人らしい暮らし 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、希望に沿って支援している	一人ひとりのペースを大切にし、それに合わせた対応をしているが入浴や行事等スタッフの都合で決めている事も少なくない		
39		○身だしなみやおしゃれの支援 その人らしい身だしなみやおしゃれができるように支援している	本人のこだわりのスタイルを把握しながら、明る目の季節に合わせたおしゃれの手伝いをしている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
40	15	○食事を楽しむことのできる支援 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、利用者と職員が一緒に準備や食事、片付けをしている	好みを聴いて献立に取り入れたり、食べる時に献立の説明をしている。出来る方には食後の食器洗い、拭きもして戴いている	食事の面では、一人ひとりの力や生活歴を活かしながら、漬物漬けや調理の準備、野菜の下ごしらえなど職員と一緒にやっている。また、専門の調理員を配置して嗜好を把握しながら食事が楽しみなものになるよう工夫している。	
41		○栄養摂取や水分確保の支援 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	一人ひとりの体調と一日の摂取量を記録し、把握している		
42		○口腔内の清潔保持 口の中の汚れや臭いが生じないよう、毎食後、一人ひとりの口腔状態や本人の力に応じた口腔ケアをしている	毎食後にうがい、歯磨き、義歯洗浄は、声掛けや見守りで行なっている		
43	16	○排泄の自立支援 排泄の失敗やおむつの使用を減らし、一人ひとりの力や排泄のパターン、習慣を活かして、トイレでの排泄や排泄の自立に向けた支援を行っている	トイレでの排泄を大切にしながら紙パンツ、パッドも本人に合わせて検討している	一人ひとりの排泄パターンを把握しながら、トイレでの排泄や排泄の自立に向けた支援をしている。	
44		○便秘の予防と対応 便秘の原因や及ぼす影響を理解し、飲食物の工夫や運動への働きかけ等、個々に応じた予防に取り組んでいる	排泄パターンを記録管理し、便秘気味な方には、水分補給、歩行運動、マッサージをし予防に努力している		
45	17	○入浴を楽しむことができる支援 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、職員の都合で曜日や時間帯を決めてしまわずに、個々に沿った支援をしている	入浴時、個々の体調を崩さないように注意し、温度や気温にあわせて利用者一人ひとりが入浴を楽しめるよう希望やタイミングを見て支援している	入浴日を設定しているが、一人ひとりの希望やタイミングに合わせて入浴が楽しめるように柔軟に支援している。	
46		○安眠や休息の支援 一人ひとりの生活習慣やその時々状況に応じて、休息したり、安心して気持ちよく眠れるよう支援している	日中の行動や様子を把握し、できるだけ不眠にならない様、状況に応じ安心して眠れる様支援している		
47		○服薬支援 一人ひとりが使用している薬の目的や副作用、用法や用量について理解しており、服薬の支援と症状の変化の確認に努めている	名前を要確認して本人に手渡しし、落としたりしていないか服薬が終わるまで確認をしている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
48		○役割、楽しみごとの支援 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、嗜好品、楽しみごと、気分転換等の支援をしている	食材の調理等の手伝いをしてもらい、畑で採れた野菜などその日に提供し、入居者とのコミュニケーションをとるようにしている		
49	18	○日常的な外出支援 一人ひとりのその日の希望に沿って、戸外に出かけられるよう支援に努めている。また、普段は行けないような場所でも、本人の希望を把握し、家族や地域の人々と協力しながら出かけられるように支援している	天候、本人の気分、希望に応じて買い物や散歩、季節ごとのドライブ、お祭りなどに出かけている	一人ひとりのその日の希望にそって、花見やバラ園見物、いちご狩りや上川神社祭の縁日、すし外食や果樹園など四季が感じられよう戸外に出かける支援を継続的に行っている。	
50		○お金の所持や使うことの支援 職員は、本人がお金を持つことの大切さを理解しており、一人ひとりの希望や力に応じて、お金を所持したり使えるように支援している	ご家族よりお金を預り事業所が管理している。外出時や買い物などでは、ご自分で支払う様にお金を手渡ししている		
51		○電話や手紙の支援 家族や大切な人に本人自らが電話をしたり、手紙のやり取りができるように支援をしている	居室に電話設置の方もおり自らかけている。手紙が届いた時は一緒に読んで楽しめる様に関わる		
52	19	○居心地のよい共用空間づくり 共用の空間(玄関、廊下、居間、台所、食堂、浴室、トイレ等)が、利用者にとって不快や混乱をまねくような刺激(音、光、色、広さ、温度など)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	利用者の方が安心して過ごせるように目配りを心がけていて、共用の場所には季節感を味わっていただけるように生花を飾り、装飾を行ったり畑作りなども行なっています	共用空間では、季節感のある生け花の飾りや行事参加の写真の掲示などで生活感や季節感を採り入れ、居心地よく過ごせるような工夫をしている。また、利用者にとって、気になる臭いや音の大きさ、光の強さは感じられない。	
53		○共用空間における一人ひとりの居場所づくり 共用空間の中で、独りになれたり、気の合った利用者同士で思い思いに過ごせるような居場所の工夫をしている	プライバシーを守り、居室でテレビを観たり、お茶を飲んでくつろぐ方や、畳の娛樂室でテレビや新聞を読んで他者と談話をしてくつろげるスペースに配慮している		
54	20	○居心地よく過ごせる居室の配慮 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	入居時から、自宅で使用されていた家具、仏壇、写真など思い出の品物に囲まれ自宅に居るような安心した居心地の良い生活環境に工夫している	居室には、使い慣れた家具や寝具、仏壇等が持ち込まれ本人が居心地よく過ごせるよう工夫している。	
55		○一人ひとりの力を活かした安全な環境づくり 建物内部は一人ひとりの「できること」や「わかること」を活かして、安全かつできるだけ自立した生活が送れるように工夫している	その人に合った作業(野菜切り、テーブル拭き、食器洗い、おしぼりたたみ)その他出来る事はして頂き、気力向上に努めている		

自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】

事業所番号	0172900862		
法人名	有限会社 シェナリゾート		
事業所名	グループホームことぶき ユニットⅡ		
所在地	北海道旭川市3条通21丁目1973番地の10		
自己評価作成日	平成27年11月14日	評価結果市町村受理日	平成28年1月6日

※事業所の基本情報は、介護サービス情報の公表制度の公表センターページで閲覧してください。

基本情報リンク先URL http://www.kaigokensaku.jp/01/index.php?action=kouhyou_detail_2015_022_kani=true&JigyosyoCd=0172900862-00&PrefCd=01&VersionCd=022

【評価機関概要(評価機関記入)】

評価機関名	タンジェント株式会社
所在地	北海道旭川市緑が丘東1条3丁目1番6号 旭川リサーチセンター内
訪問調査日	平成27年12月17日

【事業所が特に力を入れている点・アピールしたい点(事業所記入)】

外出支援・・・四季折々に外出をして五感刺激や気分転換をはかりながら、体力保持に努めている。
(花見・バラ園・いちご狩り・上川神社縁日散策・紅葉と秋味覚狩り・寿司外食・文化会館や公会堂にコンサートなどの鑑賞他) 施設内の行事・・・日本古来からの伝統行事は一年を通じて行なっている(初詣・節分豆まき・雑祭り・端午の節句・七夕飾り・夏まつり盆踊り・敬老会・お彼岸のおはぎ・15夜飾り・冬至南瓜・クリスマス他) その他にボランティアさんによる演芸など、多種多様に年間数回を催している。 食事・・・職員が献立を立て、買出しをして手作りの食事を提供している。家庭菜園で採れた野菜や農家さんから旬の採れたての野菜を求めて調理し、味付け・固さ・盛り付けに配慮している。(もやしの根取り・煮りんごの皮剥き・漬物時期には入居者さんと一緒に大根の皮むきから包丁作業も行っている)
入居前からの風習を大切に、個々の体力を活かしながら、日々の暮らしを楽しいものにしていける様に支援している。、

V サービスの成果に関する項目(アウトカム項目) ※項目No.1～55で日頃の取組を自己点検した上で、成果について自己評価します

項 目		取組の成果 ↓該当するものに○印		項 目		取組の成果 ↓該当するものに○印	
56	職員は、利用者の思いや願い、暮らし方の意向をつかんでいる (参考項目:23、24、25)	○	1 ほぼ全ての利用者の	63	職員は、家族が困っていること、不安なこと、求めていることをよく聴いており、信頼関係ができている (参考項目:9、10、19)	○	1 ほぼ全ての家族と
			2 利用者の2/3くらい				2 家族の2/3くらいと
			3 利用者の1/3くらい				3 家族の1/3くらいと
			4 ほとんどつかんでいない				4 ほとんどできていない
57	利用者と職員が、一緒にゆったりと過ごす場面がある (参考項目:18、38)	○	1 毎日ある	64	通いの場やグループホームに馴染みの人や地域の人が訪ねて来ている (参考項目:2、20)	○	1 ほぼ毎日のように
			2 数日に1回程度ある				2 数日に1回程度
			3 たまにある				3 たまに
			4 ほとんどない				4 ほとんどない
58	利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている (参考項目:38)	○	1 ほぼ全ての利用者が	65	運営推進会議を通して、地域住民や地元の関係者とのつながりが広がったり深まり、事業所の理解者や応援者が増えている (参考項目:4)	○	1 大いに増えている
			2 利用者の2/3くらいが				2 少しずつ増えている
			3 利用者の1/3くらいが				3 あまり増えていない
			4 ほとんどいない				4 全くいない
59	利用者は、職員が支援することで生き生きとした表情や姿がみられている (参考項目:36、37)	○	1 ほぼ全ての利用者が	66	職員は、活き活きと働けている (参考項目:11、12)	○	1 ほぼ全ての職員が
			2 利用者の2/3くらいが				2 職員の2/3くらいが
			3 利用者の1/3くらいが				3 職員の1/3くらいが
			4 ほとんどいない				4 ほとんどいない
60	利用者は、戸外の行きたいところへ出かけている (参考項目:49)	○	1 ほぼ全ての利用者が	67	職員から見て、利用者はサービスにおおむね満足していると思う	○	1 ほぼ全ての利用者が
			2 利用者の2/3くらいが				2 利用者の2/3くらいが
			3 利用者の1/3くらいが				3 利用者の1/3くらいが
			4 ほとんどいない				4 ほとんどいない
61	利用者は、健康管理や医療面、安全面で不安なく過ごせている (参考項目:30、31)	○	1 ほぼ全ての利用者が	68	職員から見て、利用者の家族等はサービスにおおむね満足していると思う	○	1 ほぼ全ての家族等が
			2 利用者の2/3くらいが				2 家族等の2/3くらいが
			3 利用者の1/3くらいが				3 家族等の1/3くらいが
			4 ほとんどいない				4 ほとんどできていない
62	利用者は、その時々々の状況や要望に応じた柔軟な支援により、安心して暮らせている (参考項目:28)	○	1 ほぼ全ての利用者が				
			2 利用者の2/3くらいが				
			3 利用者の1/3くらいが				
			4 ほとんどいない				

自己評価及び外部評価結果

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
I 理念に基づく運営					
1	1	○理念の共有と実践 地域密着型サービスの意義を踏まえた事業所理念を作り、管理者と職員は、その理念を共有して実践につなげている	理念を掲示し、職員会議や朝礼時に話し合い、意識しながら実践している		
2	2	○事業所と地域とのつきあい 利用者が地域とつながりながら暮らし続けられるよう、事業所自体が地域の一員として日常的に交流している	町内会に加入し町内行事に参加したり、避難訓練や行事に来て戴いて交流を蜜にしている		
3		○事業所の力を活かした地域貢献 事業所は、実践を通じて積み上げている認知症の人の理解や支援の方法を、地域の人々に向けて活かしている	公民館の認知症研修に参加したり、経験を活かしてアドバイスをして認知症に対しての関わり方を地域の方にも理解して頂ける様にしている		
4	3	○運営推進会議を活かした取組 運営推進会議では、利用者やサービスの実際、評価への取組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	開催時に、ご家族や構成員の意見を戴き、改善する事やそのまま実施していく事について参考にしている		
5	4	○市町村との連携 市町村担当者と日頃から連絡を密に取り、事業所の実情やケアサービスの取り組みを積極的に伝えながら、協力関係を築くように取り組んでいる	地域包括支援センターとの繋がりは積極的に行い、研修があれば必ず参加し、行事の案内を出して協力して頂いている		
6	5	○身体拘束をしないケアの実践 代表者及び全ての職員が「指定地域密着型サービス指定基準及び指定地域密着型介護予防サービス指定基準における禁止の対象となる具体的な行為」を正しく理解しており、玄関の施錠を含めて身体拘束をしないケアに取り組んでいる	玄関施錠に対してご家族には、予測されるリスクを説明しながら理解を求めている。ベッド上での柵の拘束に対してはセンサーの設置などにより感知した時に素早い対応を行ったり拘束をしない対応をしている		
7		○虐待の防止の徹底 管理者や職員は、高齢者虐待防止法等について学ぶ機会を持ち、利用者の自宅や事業所内での虐待が見逃されることがないように注意を払い、防止に努めている	職員会議等に、言葉遣いや接する対応について話し合いを持ち、虐待が見逃されない様に職員全員で認識している		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
8		○権利擁護に関する制度の理解と活用 管理者や職員は、日常生活自立支援事業や成年後見制度について学ぶ機会を持ち、個々の必要性を関係者と話し合い、それらを活用できるよう支援している	成年後見制度の研修会に参加をしたり、関係機関と話し合いをしながら活用をしている		
9		○契約に関する説明と納得 契約の締結、解約又は改定等の際は、利用者や家族等の不安や疑問点を尋ね、十分な説明を行い理解・納得を図っている	重度化に伴い、医療行為の必要性に合わせて退居に繋がる事を説明し理解、納得の上で契約を結んでいる		
10	6	○運営に関する利用者、家族等意見の反映 利用者や家族等が意見、要望を管理者や職員並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	ご家族と職員の関係を密にして、ご家族からの要望などを聴き取り易い環境作りに重視している。意見箱の設置もしている		
11	7	○運営に関する職員意見の反映 代表者や管理者は、運営に関する職員の意見や提案を聞く機会を設け、反映させている	常に職員の気付き、提案を聴きながら反映させている。伝言ノートを用意して書き込んで情報の共有をしている		
12		○就業環境の整備 代表者は、管理者や職員個々の努力や実績、勤務状況を把握し、給与水準、労働時間、やりがいなど、各自が向上心を持って働けるよう職場環境・条件の整備に努めている	職員の資格取得に支援を行なっている。職員全員が年休休暇を取り、希望休にも対応して働きやすい環境づくりに努めている		
13		○職員を育てる取り組み 代表者は、管理者や職員一人ひとりのケアの実際と力量を把握し、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	外部研修には全員が順に参加して研修報告を提出し閲覧して研修の内容を全員で共有している		
14		○同業者との交流を通じた向上 代表者は、管理者や職員が同業者と交流する機会を作り、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組をしている	グループホームケア研究会に加入し、意見交換や情報収集を行なって、サービスの向上に活かしている		
II 安心と信頼に向けた関係づくりと支援					
15		○初期に築く本人との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、本人が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、本人の安心を確保するための関係づくりに努めている	入所時のご本人の不安感を受け止めて、フローアの座る位置や周りとの関係に配慮している		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
16		○初期に築く家族等との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、家族等が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、関係づくりに努めている	ご家族が求めている事を理解し、困っている事や不安な事にえられる様に努めている		
17		○初期対応の見極めと支援 サービスの利用を開始する段階で、本人と家族等が「その時」まず必要としている支援を見極め、他のサービス利用も含めた対応に努めている	ご本人やご家族の状況、要望などを確認し、必要なサービスを可能な限り対応している		
18		○本人と共に過ごし支え合う関係 職員は、本人を介護される一方の立場に置かず、暮らしを共にする者同士の関係を築いている	ご本人の思いを共感し、理解しながら共に支え合って生活している		
19		○本人を共に支え合う家族との関係 職員は、家族を支援される一方の立場に置かず、本人と家族の絆を大切にしながら、共に本人を支えていく関係を築いている	ご本人の日々の暮らしの状況をお伝えし、情報共有に勤め支えあう関係を築いている		
20	8	○馴染みの人や場との関係継続の支援 本人がこれまで大切にしてきた馴染みの人や場所との関係が途切れないよう、支援に努めている	友人、知人などの馴染みの人達に行事などに参加して頂いたりコンサートに出かけたりしている		
21		○利用者同士の関係の支援 利用者同士の関係を把握し、一人ひとりが孤立せずに利用者同士が関わり合い、支え合えるような支援に努めている	入居者同士の関係を見守り、職員は情報を共有しながら皆さんで楽しく生活できる様な場面作りをしている		
22		○関係を断ち切らない取組 サービス利用(契約)が終了しても、これまでの関係性を大切にしながら、必要に応じて本人・家族の経過をフォローし、相談や支援に努めている	退居後も行事などに参加して頂き、気軽に来所できる関係性を大切にしている		
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					
23	9	○思いや意向の把握 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、一人ひとりの思いや希望を把握し、職員同士が連携して叶えられる様に努めている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
24		○これまでの暮らしの把握 一人ひとりの生活歴や馴染みの暮らし方、生活環境、これまでのサービス利用の経過等の把握に努めている	ご本人にとって穏やかに過ごしていく為に、これまでの生活圏の把握をしている		
25		○暮らしの現状の把握 一人ひとりの一日の過ごし方、心身状態、有する力等の現状の把握に努めている	ご本人の生活リズムに合わせて、得意な事は職員と一緒にこなせる様に、有する能力を把握している		
26	10	○チームでつくる介護計画とモニタリング 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、現状に即した介護計画を作成している	ご本人やご家族に日頃の関わりの中で、思いや意見を聞き、アセスメントを含めご家族と意見交換やモニタリング、カンファレンスを行なう		
27		○個別の記録と実践への反映 日々の様子やケアの実践・結果、気づきや工夫を個別記録に記入し、職員間で情報を共有しながら実践や介護計画の見直しに活かしている	個別ファイルを用意し、日中の様子や変化を個々のケース記録に記載し、職員間の情報共有を徹底する		
28		○一人ひとりを支えるための事業所の多機能化 本人や家族の状況、その時々にも生じるニーズに対応して、既存のサービスにとらわれない、柔軟な支援やサービスの多機能化に取り組んでいる	個々のニーズの違い、体調の違いに柔軟な対応をし、外出やレクに配慮しながら行動している		
29		○地域資源との協働 一人ひとりの暮らしを支えている地域資源を把握し、本人が心身の力を発揮しながら安全で豊かな暮らしを楽しむことができるよう支援している	消防署と地域住民、ご家族の協力を得て避難訓練を実施したり、公民館活動にも参加している		
30	11	○かかりつけ医の受診支援 受診は、本人及び家族等の希望を大切に、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	入所の時点で、主治医の決まっている方は要望に応じた受診をしている。往診を受けているケースもある		
31		○看護職員との協働 介護職員は、日常の関わりの中でとらえた情報や気づきを、職場内の看護職員や訪問看護師等に伝えて相談し、個々の利用者が適切な受診や看護を受けられるように支援している	普段の健康管理の視点から、緊急性の時には、救急車対応をして、その後主治医にも適切な診察を受けている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
32		○入退院時の医療機関との協働 利用者が入院した際、安心して治療できるように、また、できるだけ早期に退院できるように、病院関係者との情報交換や相談に努めている。又は、そうした場合に備えて病院関係者との関係づくりを行っている。	入院時には、病院側に既往歴や施設での様子等を情報提供している。又、医師、看護師に面談し、利用者の病状を確認すると共に退院に向けての相談も行なっている。		
33	12	○重度化や終末期に向けた方針の共有と支援 重度化した場合や終末期のあり方について、早い段階から本人・家族等と話し合いを行い、事業所でできることを十分に説明しながら方針を共有し、地域の関係者とともにチームで支援に取り組んでいる	重度化した場合の対応については、まず本人や家族の意向を確認して、事業者側の方針や体制も説明しながら、医療行為が必要になり入院となるまで、適切な支援を行なっている。		
34		○急変や事故発生時の備え 利用者の急変や事故発生時に備えて、全ての職員は応急手当や初期対応の訓練を定期的に行い、実践力を身に付けている	緊急時対応マニュアルを作成しており、急変、事故発生時にはバイタルチェックや、その場で適切な処置を迅速にできるようにしている。状況に応じて救急車の要請を行っている。		
35	13	○災害対策 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全職員が身につけるとともに、地域との協力体制を築いている	年2回の避難訓練で利用者の避難方法や避難経路の確認を行ない防災に対する意識を高めている。また、利用者の家族・包括支援センター職員や、地域住民にも連絡し、協力を呼びかけている。		
IV その人らしい暮らしを続けるための日々の支援					
36	14	○一人ひとりの人格の尊重とプライバシーの確保 一人ひとりの人格を尊重し、誇りやプライバシーを損ねない言葉かけや対応をしている	利用者の人格や考えを尊重し、誇りを傷つけない対応や、プライバシーの保護を行なっている。		
37		○利用者の希望の表出や自己決定の支援 日常生活の中で本人が思いや希望を表したり、自己決定できるように働きかけている	日常生活の様々な場面で、利用者が自分の意思で決定できるような声掛けをしている。自分からの意思表示が困難な方でも、表情や反応を見逃さないようにしている。		
38		○日々のその人らしい暮らし 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、希望に沿って支援している	各利用者が自分のペースで生活できるよう、職員もその人の意思に沿った対応ができるよう心がけている。		
39		○身だしなみやおしゃれの支援 その人らしい身だしなみやおしゃれができるように支援している	洋服を選んだり、ヘアスタイルの希望については、個人の好みを尊重するようにしている。		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
40	15	○食事を楽しむことのできる支援 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、利用者と職員が一緒に準備や食事、片付けをしている	どのような場面で食欲がわくか、食事への意欲を高める為に、食べたい物の要望を聴き取り、手伝っていただける事は一緒に行なう		
41		○栄養摂取や水分確保の支援 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	体調に合わせて食事量や内容を調整して提供し、水分もチェック表にて管理している		
42		○口腔内の清潔保持 口の中の汚れや臭いが生じないよう、毎食後、一人ひとりの口腔状態や本人の力に応じた口腔ケアをしている	毎食後の口腔ケアや義歯洗浄などは、職員全員が理解をし個々に合わせて徹底している		
43	16	○排泄の自立支援 排泄の失敗やおむつの使用を減らし、一人ひとりの力や排泄のパターン、習慣を活かして、トイレでの排泄や排泄の自立に向けた支援を行っている	排泄の意思表示の無い方も、動きや気配などにより誘導をして排泄の環境にしている		
44		○便秘の予防と対応 便秘の原因や及ぼす影響を理解し、飲食物の工夫や運動への働きかけ等、個々に応じた予防に取り組んでいる	排便チェック表を管理し、水分や繊維質、乳製品の食べ物に配慮しながら、廊下の歩行や体操を実施している、		
45	17	○入浴を楽しむことができる支援 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、職員の都合で曜日や時間帯を決めてしまわずに、個々に沿った支援をしている	一部介助なり全介助を体調に合わせて行い、ゆったりと入浴が楽しいものになる様に支援している		
46		○安眠や休息の支援 一人ひとりの生活習慣やその時々状況に応じて、休息したり、安心して気持ちよく眠れるよう支援している	昼間の活動を促して夜間の熟睡に繋がる様に努めている。休憩の臥床や起床時間も、体調やリズムによって変えている		
47		○服薬支援 一人ひとりが使用している薬の目的や副作用、用法や用量について理解しており、服薬の支援と症状の変化の確認に努めている	薬の処方時、内容や副作用の理解をして、薬は手の平に渡して服用後までの確認をしている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
48		○役割、楽しみごとの支援 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、嗜好品、楽しみごと、気分転換等の支援をしている	食後の食器片付け、台拭き、おしぼりたみ等の日課に添った役割を楽しみながら行なったり、気分転換に外の作業に出たり支援している		
49	18	○日常的な外出支援 一人ひとりのその日の希望に沿って、戸外に出かけられるよう支援に努めている。また、普段は行けないような場所でも、本人の希望を把握し、家族や地域の人々と協力しながら出かけられるように支援している	四季折々にドライブ、買い物、喫茶店、散歩、公会堂や文化会館へコンサートに出掛けている。ご家族との外出、外泊の支援も行なっている		
50		○お金の所持や使うことの支援 職員は、本人がお金を持つことの大切さを理解しており、一人ひとりの希望や力に応じて、お金を所持したり使えるように支援している	ご家族からお金を預り、事務所で管理している。ご自分で所持している方もいて、買い物の時や訪問パン屋の時にはご自分で支払いされる		
51		○電話や手紙の支援 家族や大切な人に本人自らが電話をしたり、手紙のやり取りができるように支援をしている	ご家族からかかった電話は取り繋ぎ、希望があれば繋いでから話をされる。荷物、手紙が届いた時は一緒に開けたり、手紙を読んで、その状況の報告電話を入れる。		
52	19	○居心地のよい共用空間づくり 共用の空間(玄関、廊下、居間、台所、食堂、浴室、トイレ等)が、利用者にとって不快や混乱をまねくような刺激(音、光、色、広さ、温度など)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	季節感を保ちながら、花壇の花を切花にして飾っている。心地よく自分なりの活動がし易くなる様に、温度管理をし刺激は無くしている		
53		○共用空間における一人ひとりの居場所づくり 共用空間の中で、独りになれたり、気の合った利用者同士で思い思いに過ごせるような居場所の工夫をしている	フロアと畳みの娛樂室があり、独りで過ごしたり他者との時間を過ごしたり出来る様に、椅子、テレビ、カラオケ機を配置している		
54	20	○居心地よく過ごせる居室の配慮 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	入所時から、今まで使い慣れた家具、布団を使用して居心地良く、生活感が損なわれない様にしている		
55		○一人ひとりの力を活かした安全な環境づくり 建物内部は一人ひとりの「できること」や「わかること」を活かして、安全かつできるだけ自立した生活が送れるように工夫している	個々に、出来る事は力を引き出して声かけしながら、調理などの手伝いをさせていただく		

目標達成計画

事業所名 グループホームことぶき
作成日：平成 27年 12月 18日

【目標達成計画】

優先 順位	項目 番号	現状における問題点、課題	目標	目標達成に向けた具体的な取組内容	目標達成に 要する期間
1	29	公民館活動や、地域包括支援センターの無料の活動、オビッタでの体操に参加して体力や精神状態の維持を図りたい	体力維持の為に出演したい方が拒否をされるので、意欲が出る様な言葉がけをしながら参加が出来る様にする	公民館、包括支援センター、地域の活動に参加していく。	1年
2					
3					
4					
5					

注1)項目番号欄には、自己評価項目の番号を記入してください。
注2)項目数が足りない場合は、行を追加してください。