

自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】(ユニット2)

事業所番号	0172901894		
法人名	株式会社 健康会		
事業所名	グループホームあけぼのⅡ		
所在地	旭川市曙2条6丁目1番1号		
自己評価作成日	平成27年10月21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.kaizokensaku.jp/01/index.php?action_kouhyou_detail_2015_022_kani=true&JigyosyoCd=0172901894-00&PrefCd=01&VersionCd=022

【評価機関概要(評価機関記入)】

評価機関名	企業組合グループ・ダイナミクス総合研究所 介保調査部
所在地	札幌市手稲区手稲本町二条三丁目4番7号ハタナカビル1階
訪問調査日	平成27年11月19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)】

グループ医療機関「くにもと病院」の近くに位置し、同病院をはじめ、地域の協力病院と密な連携が図れるグループホームです。入居者のご家族からも「安心しておまかせできる」と好評をいただいております。

また、利用者様と職員が畑で一緒に育てた野菜が食卓に彩りを添えるなど、潤いある生活環境作りにも努めています。

【外部評価で確認した事業所の優れている点、工夫点(評価機関記入)】

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 2 利用者の2/3くらい 3 利用者の1/3くらい 4 ほとんどつかんでいない	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 家族の2/3くらいと 3 家族の1/3くらいと 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 2 数日に1回程度ある 3 たまにある 4 ほとんどない	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 3 たまに 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 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	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 少しずつ増えている 3 あまり増えていない 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 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	66	職員は、活き活きと働いている (参考項目:11、12)	○	1 ほぼ全ての職員が 2 職員の2/3くらいが 3 職員の1/3くらいが 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 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	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 3 利用者の1/3くらいが 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している (参考項目:30、31)	○	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	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 家族等の2/3くらいが 3 家族等の1/3くらいが 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、安心して暮らしている (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	法人理念を礎とし、ユニット独自の理念も設定して、理念に添った活動が出来るよう環境作りを行なっている。		
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	中庭の畑作業時や散歩、行事等で、近隣の方との触れ合いを持つ等で、地域の方々に顔を憶えて頂く等、交流している		
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	定期的で開催している運営推進会議の中で、入居者様の暮らしぶりを紹介するなど、認知症の理解について啓蒙に努めている。参加者の中から出た認知症についての質問についても、なるべく解りやすいように回答している。		
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	会議においては、現状報告や意見交換等を行い、そこで出た意見を、サービス向上に繋げられるような取組みを行っている		
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組みを積極的に伝えながら、協力関係を築くよう取り組んでいる	運営推進会議での市役所職員の参加、介護保険の更新時や情報開示等の書類申請時や、認定調査の際に、相談等をしている		
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	虐待の防止と合わせて勉強会を行っており、言葉遣いも含めてユニット間で意識してケアに取り組んでいる。現在2Fで階段がある為夜間のみ施錠をさせてもらっているが検討していきたい。		
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ごされることがないように注意を払い、防止に努めている	安全委員会で勉強会の機会を設けている。言葉使いも含め適切なケアが行なえている。		

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	個々のケースで活用できているが勉強会や講習会への参加へは至っていない。		
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	契約時に、契約内容について、口頭と文章で説明。入居者様及びご家族様と十分に話し合い、疑問点やご意見を伺い、理解や納得を得ている		
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	ご意見箱の設置や運営推進会議へのご家族への呼びかけにより行っている他、接遇委員会の活動の一環で全ご家族へ郵送アンケートを実施している。		
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	毎月開催しているユニットミーティング時に、職員の意見や提案を聞く機会を設け、運営の向上に反映させている。		
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	毎年行われるラダー評価に際し、個別面談を行うと共に、次年度の個人目標を設定し、その目標に向かって働けるよう、職場環境の整備に努めている。		
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	既存の職員にはラダー評価、新入職の職員については新入職員用のチェック表評価を用いる事で、個々の力量について把握しやすいシステムを導入している		
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	市内で開催されている、複数事業所による研修会への参加促進により、同業者とのネットワーク作りや、情報交換の場を設けている		
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	入所前の個人面談にて話を聞かせていただき、センター方式を活用しながら関わられる機会を設けさせてもらっている。		

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	センター方式を活用しながら話をさせていただき、ご本人の事で不安な部分の聞き取りをしながらご家族の不安や疑問、要望等を確認させてもらっている。		
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	他の施設から転居されて来た利用者様に関して、主治医の対応に対する疑問が見受けられ、服薬の判断も含め、ご家族の希望があり他の病院受診をする等希望に沿った対応をしている。		
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	全てを介助するのではなく、洗濯物たたみ、茶碗拭き等の家事や裁縫、カーテンの明け閉め等の日常的なものの中で生活感のある役割を持てるようにしている。		
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	自室でご家族様と一緒にご飯を食べたり、誕生日のお祝いで外食が出来るように支援する等、ご家族様が行いたいこと、出来る事を相談しながら行っている。		
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	センター方式等でなじみの場所や人を聞き、関係性の理解に努めている。入所前に通っていたお店や知人に会いにいけるように案内や希望を聞いて対応している。		
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	座席など利用者様の性格や過ごす時間の長さ等把握して状況に応じて席替えをしたり、認知症等により関係がうまく取れない利用者様へはスタッフが間を取り持ち話を代弁したり距離感を調節して、関わりがスムーズに行えるようにしている。		
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	他施設に転居した入居者様に面会に行き、他施設職員より近況報告を受ける等、必要に応じたフォローを行っている。		
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	自宅で遅くに就寝されていた利用者様で、夜食等を食べていたとの事で、施設でも夜食の希望があり提供している。利用者様の話の中で希望があれば行えるように努めている。		

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	センター方式を活用し事前のアセスメントの中からその方らしい生活を理解すると共に日常の中でも話を聞きご本人らしきのある生活に繋げるようにしている。		
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	生活シートにて本人の活動状況を記録させていただき、一日の中で行った事、行っていない事を把握している。また利用者様の言葉を記録する事でその時の気持ちや心身の状態の把握に繋げている。		
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	それぞれの利用者様の担当職員を中心に必要な支援の抽出、実践、モニタリングを行い、計画作成担当者は現状からの必要な支援を提案させてもらい、ご家族の希望も反映させている。		
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	個別の生活シートと実践シートに分けて記入できしており、計画の実施状況やケアの工夫につなげられる様に職員の気付きも記録できるようにしている。日々の申し送り、ミーティング、連絡ノートで情報の共有が図られるようにしている。		
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、その時々生まれ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	利用者様の必要性に応じて施設として出来る事をおこなっている。法事への参列、付き添い、夜食の提供、訪問鍼灸、訪問理容等のサービスを取り入れている。		
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	病院受診、お買い物、外食等の外出支援を、入居者様の心身状況や、家族の都合に合わせて行なえるよう、近隣商店に理解を求めている。		
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	主治医は原則入居者様とご家族様の希望重視としている。また、医療連携体制により、24時間体制で提携医療機関の医師より指示やアドバイスを頂いている。		
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	医療連携の看護師に対し記録や口頭での連絡、相談を常時行い看護師からのアドバイスや指示を受けて適切な医療対応が出来るようにしている。		

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
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。	入院する際には、医療機関との連絡を密にし、事前情報の提供や、入院中の連絡体制の確認等を行っている。また入院中においても、面会に伺い、入院中の状況を把握し、早期の退院へ向けての働きかけを行っている。		
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	ご本人、ご家族様の希望により終末期のケアが出来るように主治医と相談しながら行っている。早い段階からの終末期のあり方については必要性に応じて行って行きたいが今現在はその時期が来てからの対応となっている。		
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	心肺蘇生の研修は不定期で行われているが、事故発生時の対応については個々での学習に留まっており定期的には行われていない。		
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	避難訓練は行っているが、地震、水害時の対応訓練は行っていない。地域との協力体制は運営推進会議にて行っている。		

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	排泄案内時は出来る限り他者に分からないように声を小さくして案内したり、他者の前で失敗したとき等さりげなくフォローできるように対応している。		
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	自己決定が行えるような利用者様に尋ねる形の言葉掛けを意識して行っている。思いや希望がうまく表せない利用者様には選択出来るような案内や働きかけを行っている。		
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、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	時間が掛かっても自分で出来るペースで見守れるようにしたり、多動であっても見守りの中で危険を防止しながら利用者様のペースを大事にしている。にぎやかな所が苦手であれば自室でゆっくり休める時間を設ける等の対応をしている。		
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	化粧品の購入の支援、持っている服の中で今日着たい物があれば相談して決定しその方らしい身だしなみ出来るようにしている。		

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、利用者と職員と一緒に準備や食事、片付けをしている	おいしく召し上がっていただけるように色彩や形を工夫している。職員も一緒に食事を頂き家族的で楽しみのある食事の雰囲気を作っている。利用者様には食材の皮むきや食器の片付け、茶碗拭き等も行ってもらっている。		
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	食事量、水分量を個別記録に記録して把握すると共に個々の状態に合わせてミキサーや刻み、おにぎり等でも提供し摂取しやすくしている。水分摂取量は記録を確認しながら時間に関係なく必要に応じて提示している。		
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	毎食後口腔ケアを行なえるように声掛け案内し、必要な方には歯磨きの介助を行っている。汚れや状態をみながら歯科医の往診を依頼し助言をもらっている。		
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	個々の排泄のパターンを把握すると共に個別記録からその日の状況を確認してトイレ案内を行っている。必要によってはポータブルトイレを設置して排泄動作が行いやすいようにしている。		
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	毎日ラジオ体操の案内を行い、排便が無い時は水分量の調節、牛乳等乳飲料の提示や必要に応じて腹部のマッサージを行っている。同一時間帯にトイレに座るように支援して定期的に排便が見られるようになった利用者様も居られる。		
45	17	○入浴を楽しむことのできる支援 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ず、個々に沿った支援をしている	一人一人の利用者様の希望を聞くまでは出来ていないが日によっては利用者様に確認することは行っている。夜間に入浴を行いたい方へのタイミングの確認、案内は行っている。		
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	個々の利用者様の様子や状態を考えながらソファや自室での休憩が出来るように案内している。夜間、TVやラジオをつけて眠る方は希望に応じておご本人が安心して休めるようにしている。		
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	薬情報提供書を見えるところに保管しており、個々の職員が確認できるようにしている。又、変更がある際には個別記録に記録して情報共有できるようにしている。		

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
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	毎月外出行事や室内レクリエーションを行い程よい刺激が持てるようにしている。一日の中では個々に合わせて家事等の手伝い、歌や動物の番組の案内、畑へ行き花を見たり野菜の収穫作業等その方が楽しめるものを用意している。		
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	その日の希望までは対応できない事もあるが、希望を聞いて美術館、動物園、買い物やご家族との外食が出来るように計画し支援している。		
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	自己管理できる方へは安心できる範囲で持ってもらえるようにしたり、買い物の際は状況に応じて自分で財布を持って支払い出来るように支援している。		
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	出来そうな方にはお手紙を出してみてもどうかの案内を行っている。希望のある方には電話や手紙が出来るように用具準備やポストへの投函まで一緒に行く等の支援を行っている。		
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	廊下の壁や掲示板に写真や言葉集を貼ったり、季節に合わせた花などを飾り付けしている。室内の温度や湿度は記録に残して快適な温度に保たれるように調節している。音については、全利用者様に対して不快に感じない音量で提供している。		
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	廊下の突き当たりにソファを置いて一人にもなれる場所を設置している。場合によっては事務所のテーブルやソファも使用できるようにしている。		
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をを活かして、本人が居心地よく過ごせるような工夫をしている	自宅で使用していたテレビやタンス等も使用してもらっている。又利用者様の好みに応じて花や写真、ぬいぐるみ等を飾り居心地良く過ごせるように工夫している。		
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	ホールにポットを置き自分でお茶を汲める方には行ってもらったり手摺に代用したタンス等につかまってもらい安全性を高めた移動が出来るように工夫している。		