

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	0171401797		
法人名	医療法人社団 向仁会		
事業所名	グループホームよろこびの家 住慶 2階		
所在地	北海道函館市谷地頭町31番8号		
自己評価作成日	令和4年9月23日	評価結果市町村受理日	令和5年5月15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)】

○一人一人の意思を尊重し、「その人らしさ」を大切に適切なサービスの提供を心掛けてます
 ○高齢者が多い地域な為ご近所からの入居が多く、住み慣れた町で過ごし、見慣れた音の中で、自分が忘れても誰かが覚えていてくれて気がるに声をかけてくれるそんなグループホームをめざしています。

○関連施設には様々な施設があるため、入居当時から時間が経過していくにしたがって

身体的に重度化したり、常時医師や看護師を必要としたり、適切なりハビリが必要になったり

ご家族が不安を抱く事がなく利用者様の状態にあった施設を紹介する事ができる。

※事業所の基本情報は、介護サービス情報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 <https://www.kajogokensaku.mniw.go.jp/01/index.php?action=kouhvoudetail022kihon=true&JigvosvoCd=0171401797-00&ServiceCd=320>

【評価機関概要(評価機関記入)】

評価機関名	特定非営利活動法人 福祉サービス評価機構Kネット
所在地	札幌市中央区南6条西11丁目1284番地4 高砂サニーハイツ401
訪問調査日	令和4年11月10日

【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で日頃の取り組みを自己点検したうえで、成果について自己評価します

項目	取り組みの成果 ↓該当するものに○印	項目	取り組みの成果 ↓該当するものに○印
56 職員は、利用者の思いや願い、暮らし方の意向を掴んでいる (参考項目:23,24,25)	○ 1. ほぼ全ての利用者の 2. 利用者の2/3くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 4. ほとんど掴んでいない	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ます (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 利用者や職員が、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 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、活き活きと働けている (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つくり、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	理念は事務室と玄関に掲示し共有した理解のもとに実践している。		
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、事業所自身が地域の一員として日常的に交流している	文化祭に作品を出したり、見学に行ったり、町内会の資源回収に物を出したり、避難訓練に参加してもらうなど交流をはかっている。		
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	運営推進会議などで認知症サポーターなどの話もよく出ていて今後グループホームも運営推進会議以外でその様な話ができればと考えている。		
4	3	○運営推進会議を活かした取り組み 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	運営推進会議では行事の話だったり、避難訓練の話だったり、年6回行い、実際人手不足など困っている事や地域の人に協力してもらいたいことなどを話しサービスの向上に活かしている。		
5	4	○市町村との連携 市町村担当者とは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取り組んでいる	市役所の介護保険課や介護福祉課、指導監査課などわからない事があれば事前に相談している。保健所では口腔衛生などの講習をしていただくなど適切な助言をいただいている。		
6	5	○身体拘束をしないケアの実践 代表者および全ての職員が「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	利用契約書にも書かれていますが身体拘束は行っていません。身体拘束廃止委員会もあり、勉強していますが、住慶独自にも勉強会を行い職員共通の理解のもと言葉使いや行動制限禁止の取り組みを行っている。		
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過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	向仁会全体としても取り組んでいて、言葉、行動に問題がある場合はすぐ実態把握の為調査に入るシステムをとりいれています。スタッフには身体拘束と合わせて、入居者様一人一人の尊厳を大事に接することを話しあっている。		

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
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	権利擁護の研修会などに参加している。実際に成年後見人を利用されている入居者様もいらっしゃいます。利用者様も高度な認知症にすすんでいて必要不可欠なものと考えている。		
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	説明は入居時にきちんと説明している。解約はほとんどが入院、その後死亡などで戻れない状態の時である。契約変更時はお手紙等で説明を行い、新たに契約をとりなおしている。		
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	料金の値上げなどのお願いが多く、それに対してご家族は何もいって来てはいませんが少しでもサービス向上につなげていきたいと考えている。		
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	職員には年1回は面談を設け意見を聞く機会をもうけているが人手不足についてはなかなか打開策が見つからなく、職員の要望に応えられないのが実情である。		
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	契約更新率に自己評価、上司の評価の中で職員個々の実績、勤務態度を盛り込み、職員本人の希望も取り上げ職場環境や条件をととのえている。		
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	法人内外の研修会は自由に参加できる。希望や又法人側にふさわしいと認められた職員は実務研修や管理者研修をうけることができる。		
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り組みをしている	グループホーム協議会に加盟しており、定期的な勉強会、講演会、親睦会、会議等で交流をおこなっている。		

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
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	入所前に面談を行い御本人にこちらの顔を知っていただき、不安や悩み、希望を聞き、心配ないことを伝え、信頼関係を築いていく。		
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	入所前に面談を行い御家族から情報や希望、不安なこと、困っていることなどをお聞きして、既往症、お薬、今までの生活パターンを知り心配ないことを伝え信頼関係をきずいている。		
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	面談で知りえた情報を基に2週間の初期プランを作成して、実際に2週間生活をしていただいた結果必要とされるプランを盛り込みご家族、ご本人様に説明納得して頂いた上でサービスを行います。		
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	職員は情報を把握しプランを理解したうえで御本人ができる最大のことを共に暮らす家族の一員として見守りながら横並びの関係を築いている。		
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	家族は入居者様にとって最大の支援者であり、職員の最大の理解者であると考えられるのでもに情報を共有して本人に最もよい支援を家族と職員で関係をきずいている。		
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	家族や知り合いなどなじみの方が気軽に面会に来れるような環境作りを心がけている。なじみの方はご本人が好きだった花や食べ物や飲み物を持参して楽しいひと時をすごされています。		
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	日中はほとんどの方がホールで過ごされ、声を掛け合ったり、ひざ掛けをかけなおしてあげたりされている。全員認知症ということで理解できず毎日同じセリフで非難めいた言葉を吐く言葉も聞かれますが双方傷つかない様にしている。		

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
22		○関係を断ち切らない取組み サービス利用(契約)が終了しても、これまでの関係を大切にしながら、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	契約終了後も病院に面会に行ったり、次の施設の紹介のサポートに行ったりしている。		
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	本人の思いや意向を把握し出来るだけ希望に沿うように努めているが、年齢や時の流れ、環境の変化で御本人様の気持ちも変化しているのでその時に一番望んでいることを把握して検討している。		
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	事前に知りえた情報や御本人から聞いたお話、ご家族から聞いたおはなしを踏まえて御本人にあった支援につとめている。		
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	起床時間、食事の時間など、それぞれの時間に合わせている。早く食べたい方にはまたせず先にお出ししている。いつまでも寝ていて遅く起きた方には遅くお出ししている。		
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	ケアカンファレンスや担当者会議などスタッフ、医療連携看護師、担当医などの意見を総合して今御本人に必要な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	介護記録、バイタルチェック表、水分、排泄チェック表で日々の記録をつけ、夜勤者から日勤者へ、日勤者から夜勤者へと情報を伝えている。その都度にあった支援をこころがけている。		
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、既存のサービスに捉われない、柔軟な支援やサービスの多機能化に取り組んでいる	入院後、リハビリが必要になったとき、リハビリが必要になったとき、経管栄養、が必要になったときは同法人の強化型老健や有料老人ホームなどへの移動などその人にあったサービスを受けることができる。		
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	町内会、消防署、民生委員、包括支援センター、市役所、保健所の連携を行い、安全で豊かな暮らしを支援している。		
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	入所当時にご家族と話し合っけてきめている。今までのかかっていた病院をそのまま利用する方やお任せします。という方や中々来れないのでファミリークリニックで居宅療養管理指導をうけたいなど要望に対応している。		

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
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	同法人クリニックと医療連携体制を行っており、週に1回の定期的管理と24時間オンコール体制にて適切な支援を行っている。		
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。	入院後、リハビリが必要になった栄養、が必要になったときは同法人の強化型老健や有料老人ホームなどへの移動などその人にあったサービスを受けることができる。した		
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、事業所ですることができることを十分に説明しながら方針を共有し、地域との関係者と共にチームで支援に取り組んでいる	契約時には重度化や終末期に関する方針を説明している。いざ其事態が発生したときは改めて週末にあたっての説明、ケアプラン主治医とかかわす同意書等を行って頂き職員、家族、看護師、医師と一丸となって終末期に向け支援にあたります。		
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	救急時の対応、連絡方法は常日頃から終始徹底している、緊急マニュアルや応急手当マニュアルはスタッフルームに常備してある。		
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	消防隊員の立ち合いのもと、年に2回火災訓練、消火訓練を行っている。町会で行っている地震、津波の避難訓練には職員はたちあっている。		
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	それぞれに居室は個室となっており、プライバシーは守られている。優しい声がけは基本ですが、入居者様一人一人に合わせた声がけ、その方が理解出来るよう対応しております。		
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	必ず御本人に声がけてお返事をもらってから入浴、外出、お食事、着替えなどをおこなっている。もし御本人が拒否された時は無理には行っていない。時間や日にちをおいてはらきかけます。あくまでも御本人様の決定を重視している。		
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、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	理念にも掲載してあるようにゆとりをもって一人一人の生活ペースに合わせて希望に沿った支援をおこなっている。		
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	なるべく着替えの選択をしていただき鏡の前で髪を整え、好きな髪形にさせていただいてもらうなど御本人らしさをモットーに支援しています。		

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	色どりや盛り付けに工夫して食欲がそそる様に工夫しています。ホールの一部に台所があり匂い、もりつけが見えるところで行われているので常に一緒にできる体制にあります。		
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	今は日綜の栄養士の献立で行われているので栄養は問題ないとおもわれます。ただし食べない入居者様にはエンシュアやエネーボ・高カロリー栄養食を飲んでいただいています。水分はチェック表で管理している。		
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	勉強会なども開き、磨き方、「パタカラ」などの嚥下体操なども行なっている。		
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むけた支援を行っている	個々の排泄パターン、尿量を調べ、それぞれの時間でトイレにお誘いして失敗を軽減する様に勤めています。		
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	水分量の把握、消化、に良いもの、乳製品の提供を行っている。便秘がちの方には医師に相談しお薬を処方してもらっている。		
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ず、個々にそった支援をしている	希望優先ですがほとんど希望はなく、間隔をみながら職員から声掛けをおこなっている。入らない。と言われる方はいらっしゃるので、間隔が長くないように声かけの工夫をしている。		
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	ご自分でできる方は自分のペースでできない方はこちらで様子を見ながら声かけを行い、ナイトケアのお手伝いを行なっている。		
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	服薬ミスが無いように飲ませる直前まで名前の確認を行い、口から落とさないように飲み込むの確認をしている。毎日飲んでる薬ではあるが服用後の観察もおこなっている。		
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	食べる事を楽しみにしている人。洗濯ものを気にかけている人、お手伝いを気にかけている人。人それぞれさまざまですが、その方々で満足できるように対応している。		

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
49	18	○日常的な外出支援 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	本人の希望により、ご家族出来るよう支援している。		
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	お金を所持している方は現在おりません。必要に応じて御家族が出したりしますが手元にはおいていません。		
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	スマホで毎日連絡を取り合っている方はいらっしゃいますが、ほかにかけている方はおりません。帰宅願望などがあって電話をかけたなどの要望がある時はかけてから御本人に代わっていただいています。		
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	季節によって室温を考えたり、日差しを考えソファの位置を変えたり、食卓のテーブルの位置を変えたりしている。おひとりが良い人、など個々が落ち着けて安心できる空間を提供している。		
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	ほぼ座る位置は決まっています。気の合ったもの同士で座っている。個々にいろいろお勧めして希望の場所に座って頂いています。		
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	入居時になじみのものをというお話はしています。ご本人が安全、安心に過ごせるようにご家族と相談のうえ配置しています。		
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	杖歩行の方でも居室のすぐ横にトイレがあり、手すりを伝って行けばどり着く様になっている。段差もなく足があまり高くあげられなくてもつまずかない構造になっている。		