

1 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	2792000149		
法人名	みとうメディカル株式会社		
事業所名	みとうグループホームおりおの		
所在地	大阪府大阪市住吉区遠里小野6丁目1番地の10 (1階)		
自己評価作成日	平成26年4月20日	評価結果市町村受理日	平成26年7月10日

※事業所の基本情報は、公表センターページで閲覧してください。(↓このURLをクリック)

基本情報リンク先	
----------	--

【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ニッポン・アクティブライフ・クラブ ナルク福祉調査センター		
所在地	大阪市中央区常盤町2-1-8 MIRO谷町 4階		
訪問調査日	平成26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)】

<p>運営者の思いとして、「利用者様の希望を明日に先送りせず、その日その日を大切に。全ての物事に対して柔軟な対応を心掛ける」という事を実際に形として利用者様へあらかず事が出来る様に、管理者をはじめ、職員一同、日々努力している。</p>

【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)】

<p></p>

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)	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)
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)	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)
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)	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)
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)	66	職員は、活き活きと働いている (参考項目:11,12)
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)	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
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)	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
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)		

自己評価および外部評価結果

[セル内の改行は、(Altキー)+(Enterキー)です。]

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	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ふ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	「地域に愛され信頼されるホームを目指し、家庭的な環境と地域住民との交流の下で尊厳あるその人らしい生活を目指す。」グループホームの理念を管理者・職員は共有し、同じ目標を持ってサービスの提供に努めています。		
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	定期的に利用者様と地域ネットワーク食事会等に参加し交流を図っている。また、地域の行事や催し等に積極的に参加し、近隣住民の方々も好意的に接して下さっている。		
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	運営推進会議に地域の方もお招きし、ヒヤリハット・事故報告書や普段の様子、行事等の写真を報告し、利用者様のご理解に努めている。		
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	ホームたよりを使用して普段の様子を見て頂き、また、二か月に一回毎の運営推進会議にて運営状況の報告を行い、ホームの雰囲気や、皆様よりアドバイスを頂いている。		
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	大阪市に運営推進会議記録を提出したり研修等の参加や利用者様の支援として安心サポートと連絡を取り対応している		
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「介指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	代表者及び全ての職員が、身体拘束の内容を理解・認識し、マニュアル作成もしており、職員に回覧周知徹底をはかっている。また、玄関の施錠については、家族様の同意を頂き、外出希望時は職員同行にて対応している。		
7		○虐待の防止の徹底 管理者や職員は、高齢者虐待防止関連法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ざされることがないように注意を払い、防止に努めている	高齢者虐待防止関連法について研修等の参加や学ぶ機会を持ち、社内で資料の回覧や、定期的且つ、随時話し合いの場を設けている。		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	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	地域福祉権利擁護事業や成年後見制度について研修に参加しており、必要とされる人には活用して頂く支援をしている。		
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	契約に至る前の段階から施設内の見学やホームの理念・方針を説明し、重要事項説明書・運営規程等を利用してご理解頂ける迄説明する。また、個々の家族様に合わせた柔軟な対応をしている。		
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	家族様面会毎に職員がサービスに関する聞き取りを行い、本人様・家族様の希望、不満を表せる様対応している。玄関には苦情相談の連絡先・意見箱を設置、申し入れがあればすぐに対応できる体制をとっている。		
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	管理者、各フロアリーダーだけでなく、職員全員で一緒に運営に関しての取り組みを話し合い、取り組んでいる。		
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	代表者自ら職員と個別面談の場を持ち、職員の意見にも耳を傾け、能力や長所を生かした役割分担を行っている。また、資格試験に向けての勉強会や専門書を相談室にて読めるような環境作りも行っている。		
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	新任職員OJT(社内研修)を時間をかけ取り組んでいる。現任職員の社内外研修においても計画を立てて研修に参加し、参加後は研修報告として全体ミーティングで報告、研修ファイルを作成し常時閲覧出来る様にしている。		
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り組みをしている	代表者は、この地域の認定審査会の委員であり、事業所も社会福祉協議会の老人施設部会・グループホーム協議会・グループホームネットワークにも参加しており、サービスの質の向上に向けた取り組みを行っている。		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	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 サービスを導入する段階で、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	初期に築く信頼関係として、利用者様の現在の状況を把握して、しっかりとした話し合いの場を持つ事を心掛けており、不安な事、求めている事等をよく聴き、受け止める努力をしている。		
16		○初期に築く家族等との信頼関係 サービスを導入する段階で、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	家族からの相談の段階より話し合いの場を持つ事を心掛け、自宅へ訪問したり、ホームを実際に見て頂き、言葉だけでは表せない部分についても把握出来る様に、時間をかけ一人一人に合わせ柔軟に向き合っている。		
17		○初期対応の見極めと支援 サービスを導入する段階で、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	相談を受けた際には、安易にグループホームへの入居を勧める事はせず、まず、本人様と家族様が置かれている状況を傾聴し、介護保険全体の話をする事から始めている。		
18		○本人と共に過ごし支えあう関係 職員は、本人を介護される一方の立場におかず、暮らしを共にする者同士の関係を築いている	利用者様は人生の先輩であるという考えを職員が共有しており、利用者様から教えて頂く事も多い。また、利用者様が活躍出来る場面をより多くお持ち頂ける様に、一緒に物事に取り組めるような環境を整えている。		
19		○本人を共に支えあう家族との関係 職員は、家族を支援される一方の立場におかず、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	当事業所は職員だけで物事を考える姿勢で取り組まず、家族様とも一緒になって本人様の支援に取り組んでいる。		
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う、支援に努めている	家族様だけでなく、馴染みのあった方にも気軽にホームに遊びに来て頂ける様に取り組んでいる。また、馴染みのあった場所に出掛ける支援にも取り組んでいる。		
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	利用者様同士で楽しめる事を日々の生活の中で自然に見つけ、お互いにコミュニケーションが取れる様に支援している。さらに、利用者様同士が好きな人間関係を保てる様に支援している。		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	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	サービスが終了しても利用者様、家族様との関係を断ち切らない付き合いを心掛けている。行事イベントには一筆添えての招待状を郵送している。		
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	計画作成担当者ファイルを基に定期的にケアカンファレンスを開き情報の共有を行う。また、コミュニケーションには常に努め、日常的に利用者様本位で接している。言葉だけでなく仕草や表情からも意向を把握出来る様取り組んでいる。		
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	家族様からの情報、または本人様からの聞き取りなどセンター方式のシートに記入している。また、日々の様子で変化があれば、すぐに記録、申し送り(情報共有)し、支援経過表に記載し、把握している。		
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	一人一人の日課表を作成し、過ごされ方を観察している。また、日課表だけにとらわれるのではなく、その日の状態や表情、仕草からも本位を汲み取り、本人様の意向に沿う日々が過ごせる様支援している。		
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を定期的や体調等変化の際に行い、利用者の意向に沿える様、家族も交えた話し合いを継続している。また、状況の変化があった時は、本人、家族、主治医を交え話し合い、介護計画の見直しを行っている。		
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	介護計画に沿ったケアが統一して行える様ケアの実行表、モニタリングを行い、評価・改善点を把握し介護計画の見直しを図る。また、毎日の気づき等を本人様の言葉をそのまま個人記録に記載し、職員が情報を共有している。		
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	24時間業務の特性を生かし、家族様の面会時間の融通性や、希望があれば、食事や宿泊、レクリエーション等の参加も提供できる。		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
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	希望時には公共交通機関を利用して外出援助を行い、外出先には、地域が催している行事やイベントにも参加している。		
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	本人様が以前より掛りつけていた医師に往診に来て頂いており、主治医と相談しながら職員付添いの下その他の外部通院介助も行い、適切な医療を受けられる様に支援している。		
31		○看護職との協働 介護職は、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	他事業所の医療連携体制・訪問看護師と提携しており、週一回の訪問や気軽に相談・定期的なカンファレンスを行っている。グループホームに併設している事業所の看護師にも相談している。		
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、又、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。あるいは、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	利用者様が入院された際には、お見舞いに行き、一日でも早い退院が出来るように、家族様や病院関係者と連携し、都度カンファレンスを行っている。		
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、地域の関係者と共にチームで支援に取り組んでいる	重度化・終末期に入る前に主治医、家族様、本人様と話し合いの場を持ち、全員で方針を共有。本人様の意向を最大限考慮した対応をし書面に纏めている。また、状況が変わる度、話し合いの場を設け、今後の支援について検討・準備を行えるようにしている。		
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	緊急対応マニュアルを作成し周知徹底を図っている。社内研修として消防署よりAEDの講習等も実施し、実施報告書を回覧している。		
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	年に二回、昼夜を想定して消防署の指導の下、災害消防訓練を実施している。その際には、地域の方々にも参加を呼びかけ、ご協力頂いている。		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
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	プライバシー保護と共に秘密保持の徹底を職員の意識向上を図っている。また、利用者様の誇りやプライバシーを損ねる事のない様に言葉かけや対応に注意を払っている。		
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	職員は常に利用者様が希望を表せる様な言葉かけ、雰囲気作りを行う様に心掛けており、また、利用者様の表情や仕草を観察しながら、本人様の納得出来る生活が保たれる様に支援している。		
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、希望にそって支援している	一日一日を大切に考えて欲しいという代表者の思いの下、利用者様の生活リズム・ペースを大切に考え、一日の流れの中で利用者様の体調に合わせて気持ちを何よりも尊重し、個別性のある支援を行っている。		
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	本人様の希望に応じる身嗜みを取り入れ、理美容は希望時に行きつけの理美容室に行ける様、職員の付添い支援をしている。また、利用者様の状態に応じて訪問理容も利用している。		
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	献立表は季節の旬の物を取り入れ作成している。また、日々利用者様の体調変化、好みに合わせて調整している。食事は調理盛付後片付け等も職員とともにいき、同じテーブルを囲い食事をしている。		
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	生活記録に食事量・水分量を記入し、献立表に個別対応項目を入れ、全体が把握出来る様にし、栄養バランスを考えた献立作成。水分量は主治医に報告し、利用者様毎に応じた量を摂り出来る様に努めている。		
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	毎食後の口腔ケアに取り組んでおり、一人一人の状況に応じて声掛けや環境設定、支援を行っている。また、定期的な訪問歯科にて、専門的口腔ケアや必要な治療をして頂き、定期的にかンファレンスを行っている。		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
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	生活記録(排泄チェック表)を活用し、一人一人の排泄パターンを把握している。また、必要な利用者様には定期的に、自尊心を傷つけない様な声掛けを行い、排泄の失敗やおムツの使用を減らす様に支援している。		
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	主治医との連携を通じて、個別に便秘の原因の対策に取り組んでおり、外出やレクリエーションを通じて自然に体を動かして頂く様に取り組んでいる。また、食事に関しても繊維質や牛乳等を用いて対策している。		
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、個々にそった支援をしている	個々の生活習慣や希望に合わせて入りたいときに入浴して頂く様、支援している。また、季節に応じ柚子湯や菖蒲湯等を提供。入浴を好まれない利用者様は声掛けや手順の統一をし、入浴して頂け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	個々の生活習慣に合わせて、居室での安眠やフロアでの休息等、穏やかな環境を作るように配慮している。また、利用者様の状態に合わせて、側に付添い背中をさする等し、気持ち良く休息したり眠れる様に支援している。		
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	薬の説明書きを職員が閲覧出来る所へファイルに収め、必要な時に回覧している。薬の変更があった時は、業務日誌を用い、全職員に周知を図り、様子観察している。また、薬剤師とも連携し、薬の知識も深めている。		
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	一人一人の生活歴に合わせて、外出や楽しみ事が継続して行える様に支援している。ボランティアの方のコーラス披露やスーパー等への買い物、園芸活動等を支援している。		
49	(18)	○日常的な外出支援 一人ひとりのその日の希望にそって、戸外に出かけられるよう支援に努めている。又、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	希望があれば、いつでも戸外に出掛けられる様に支援している。外出が困難な利用者様でも屋上庭園での外気浴を楽しんで頂ける様支援している。		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
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	金銭の遣り取りの大切さを大事に考えており、家族様とも相談し買い物時に使える様に支援しています。また、さりげなく管理の支援を行いながらトラブルを未然に防ぐ様に配慮し、家族様に報告しています。		
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	電話や手紙は、家族様や大切な方々と繋がる大事な手段として考えており、希望者には携帯電話を所持して頂いている。また、事業所の電話も希望時にはいつでも使用して頂いている。		
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	事業所内で季節を感じて生活して頂ける様に屋上庭園で草花を利用者様と一緒に育て、また、目につき易い所や居室内には、利用者様と一緒に作成した飾りつけを展示している。また、生活上の音や匂いも大切に考え、五感で感じる生活を大切にしている。		
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	フロアにはソファや畳を置き、寛げる様に配慮している。また、利用者様同士が自由にフロアを行き来でき、仲の良い方々との交流を心掛けている。屋上へも自由に向かえ、気分転換を本人様のしたい時に行える様にしている。		
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	本人様が自宅で使われていた家具や電化製品等を持ち込んで頂き、出来る限り家にいらした時と同じように過ごして頂ける様に、本人様・家族様と相談を行い支援している。		
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」「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	必要な所に手摺を設置。建物はバリアフリー設計で車椅子でも安心して生活出来る様に配慮している。利用者様には残存能力を発揮し自然な生活を送って頂く事を大事に考え、安易な支援を行わない様にしている。		