

自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】

Table with 4 rows: 事業所番号 (0170201412), 法人名 (はまなす介護センター(株)), 事業所名 (はまなす介護センター光星 2階ユニット), 所在地 (札幌市東区北13条東13丁目2番3号), 自己評価作成日 (平成27年9月15日), 評価結果市町村受理日 (平成27年11月5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)】

入居者様が安らぎを持ち、今までの生活を出来る限り続けていけるよう、お手伝いさせて頂き、一人ひとり役割を持ち、今持てる力を発揮され充実した日々が送れるよう、職員と共に家事等を一緒に行っています。春には大型バスを借り、ご家族様・町内会のボランティアさんに協力を頂き、いちご狩りに行ってきました。天候にも恵まれ、みなさん大変喜ばれておりました。施設の夏祭りにも沢山の近隣の方々に参加して頂きました。今後も地域とのふれあいを大切に、地域の行事に参加し交流を図っていきたくと思います。

※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。

Table with 2 columns: 基本情報リンク先URL, http://www.kajigokensaku.jp/01/index.php?action=kouhyou_detail_2014_022_kani=tr ue&JigyosyoCd=0170201412-00&PrefCd=01&VersionCd=022

【評価機関概要(評価機関記入)】

Table with 3 rows: 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号室), 訪問調査日 (平成27年10月16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)】

当事業所は、市内中心部に位置し、地下鉄から近く交通も便利な住宅街にある。4階建てで、1階が事務室、2、3、4階に3ユニットのグループホームがある。利用者は、町内会のお祭りに職員とともに参加し、事業所の夏祭りには地域の人々がたくさん訪れ、相互の交流を深めている。食事は、委託先の栄養士によるバランスの取れた食事に本人の好みを加味し、また、身体レベルに合わせた食事形態で、職員とともに語らいながら楽しい雰囲気の中で摂っている。本人や家族の意見・希望などは、日々の記録に留めケアに反映されるとともに、医療機関との連携が良く、看護師の配置もあり、安心な毎日を送っている。家族は、訪問時には職員の笑顔に迎えられ、毎月一人ひとり手書きによるお便りでの近況を知ることができる。職員は、向上への意欲を持ち、勉強会、研修に積極的に参加しスキルアップに努め、サービスの質の向上を目指している。「しあわせになる」という理念のもと、本人、家族が、そして職員みんなが幸せになるという共通の目標に向かって邁進している事業所である。

Table with 4 columns: 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). Rows 56-62 detailing service outcomes and staff/family interactions.

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	「しあわせになる」という理念を職員全員で共有し、実践できるよう努めている。	理念を事業所内の見やすい場所に掲示するとともに、ユニットごとに「家族とのコミュニケーションを大切に」などの目標を全職員で定め、理念の実践に努めている。	
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人員として日常的に交流している	町内会のお祭りへの参加や、施設行事の際に来て頂いたりし、交流をはかっている。	町内会のお祭りや施設の行事に、利用者や地域の人が参加するとともに、職員もお手伝いとして参加したり、町内の人がボランティアとして来てくれるなど相互交流を深めている。	
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	地域の方々にも運営推進会議に出席して頂き、支援方法を話し合ったり、取り組んでいる内容の説明をしている。		
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	2ヶ月に1度運営推進会議を開き、近況報告を行い意見を伺っている。	包括支援センター、町内会役員、地域の人、家族、民生委員参加のもとに定期開催している。お互いに知りたがっていることをテーマに意見交換をしたり、食事について家族の意見を改善に反映するなどサービス向上に有効に活用している。	
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取り組んでいる	市や区の管理者会議に出席し、情報交換を行い、協力関係を築いている。	年3回、市や区の管理者会議に出席し情報収集を行うとともに介護保険課、保護課の担当者や質問や相談などを通じ連携に努めている。包括支援センターと空室情報の提供など協力関係を築いている。	
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	全体会議で取り上げ、職員で話し合い正しく理解し、ユニットでも日々確認し合っている。	「身体拘束等の排除のための取り扱いに関する理念及び方針」を定め、会議での話し合いや研修で理解を深め、身体拘束をしないケアの実践に努めている。1階事務所が休みのため土、日、祝日と夜間、玄関の施錠をし、職員が対応を行っている。	
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	日々の生活の中で、虐待にあたる言葉かけ、態度になっていないか職員同士注意を払い、会議等でも話し合い防止に努めている。		

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
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	全体会議にて資料を配布し、必要に応じて活用できるよう支援している。		
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	契約前に安心して当施設を利用して頂けるよう、不安や疑問点を伺い理解や納得を得られるよう十分な説明を行っている。		
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	意見箱を設置し、気軽に意見や要望を出せるようにしたり、来所時に伺い、運営に反映させている。	毎月のお便りでは個人ごとの詳しい様子を伝え、来訪時や電話連絡時には近況報告とともに心配なこと、意見などを聞いている。運営推進会議では家族の意見聴取の議題を設けサービスの向上に役立っている。	
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	申し送りや会議等で職員の意見や提案を聞き、運営に反映させられるよう努めている。	管理者は、職員の意見や要望を代表者に伝え運営に反映するよう努めている。必要に応じて、代表者との面談の機会も設けている。	
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	代表者は管理者を通し、職員個々の努力や実績・勤務状況を把握し、職場環境や条件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	代表者は管理者や職員の力量を把握し、研修を受ける機会を設け、実践で生かせるよう会議にて報告をしている。		
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	外部研修に参加し同業者との交流の機会を持ち、サービスの質の向上に努めている。		

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
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	入居前に施設見学や面談を行い、ご本人の不安や要望に耳を傾け、安心して利用して頂けるよう努めている。		
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	ご家族様の困っている事・不安・要望に耳を傾け、いつでも相談して頂けるよう関係づくりに努めている。		
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	入居前の情報をいただき、ご本人・ご家族様が今必要としている事を見極め、適切なサービスができるよう努めている。		
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	暮らしを共にする者同士として協力し、支え合う関係を築けるよう努めている。		
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	ご家族様には毎月のお便りで日々の状況を伝えたり、行事の際には参加して頂けるようお声がけをし、共に支えていく関係を築いている。		
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	ご家族様や知人の方々とは面会や電話で関係が保てるよう支援している。	家族、知人、友人の来訪も多く、訪問しやすい雰囲気を作るよう心掛けている。馴染みの美容室や店での買い物、遠方の人への電話など馴染みの人との交流が途切れないよう支援している。	
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	利用者同士の関係を把握し、食席を工夫したり、スタッフが間に入り円滑に交流できるよう、又、レクリエーション等で交流の場を増やせるよう努めている。		

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
22		○関係を断ち切らない取り組み 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	退居後も必要に応じて経過をフォローしたり、相談を受けている。		
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	言動・表情等から利用者様の望む暮らしが送られるよう検討している。	日常生活の関わりの中で、会話や表情などから思いや意向を汲み取り、毎日の個人ごとの介護記録に書き留め、ケアに反映されるよう努めている。	
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	ご本人の生活歴や暮らし方等、ご家族様や利用していたサービス機関から情報をもらい、把握に努めている。		
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	生活リズムを観察し、一人ひとりの日々の暮らし方・心身の状態を把握できるよう、職員同士で情報を共有している。		
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	ご本人の現状をご家族様や関係者に伝え、意見を聞きカンファレンスで話し合い、介護計画を作成している。	詳細なアセスメントやモニタリングに時間をかけ、本人・家族の意向、医師の意見も踏まえ全職員参加のケアカンファレンスで話し合い介護計画の作成・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	日々の様子や変化を介護記録に残し、職員間で情報を共有し介護計画の見直しに活かしている。		
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	出来る範囲をお伝えし、状況に応じて柔軟に対応できるよう努めている。		
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	施設の行事に町内会のボランティアさんに協力して頂いたり、町内会の祭りに参加させて頂き、安全で楽しく暮らしていけるよう努めている。		
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	ご本人とご家族様と相談の上決めており、協力医療機関の往診や受診も受けられるようにしている。	内科、歯科から週1回、歯科衛生士の随時訪問診療がある。かかりつけ医の受診は家族の協力を得ているが、突発時など家族が同行できない時は職員が同行している。家族、職員同行時にはお互いに情報の共有に努めている。	

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
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	週2回、看護師が来ており、利用者様の個々の相談や必要な処置をもらい、受診・往診のアドバイスも受けている。		
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。	入院の際は情報提供をし、病院関係者と連携をはかり、病状の把握や早期退院につなげている。		
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	重度化した際、事業所でできる事をご家族様に十分に説明し、ご家族様・かかりつけ医・職員とで話し合いのもと方針を決めている。	利用開始時に、重度化や終末期の指針をもとに説明し同意を得ている。重度化した時は再度家族・医療機関・職員で話し合い、方針を決めているが、医療機関との24時間連携により看取り体制も整えている。	
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	急変や事故に関するマニュアルがあり、定期的に会議にて確認し合い対応できるよう努めている。		
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	町内会・消防署の協力を得て災害に対応できるよう、定期的に避難訓練を行っている。	年2回、町内会、消防署協力のもと夜間想定した避難訓練を行っている。スプリンクラーの設置、食料、水などの備蓄品の確保、家族への避難場所などの情報提供を行っている。	定期的な避難訓練の実施、災害時を想定した避難場所の確認、災害時の対応方法を検討しているが、広く自然災害に対し安全確保のための更なる検討・訓練を期待したい。
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	プライバシーに配慮し、一人ひとりに合わせた言葉かけを心がけている。	社内の倫理規定にプライバシーの確保を盛り込むとともに、マニュアルを作成し、人格や誇りを傷つけない言葉遣いに努めている。個人台帳等は、人目に触れないように管理している。	
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	自己決定できるような声かけをし、うまく伝える事ができない方には表情や様子から思いをくみ取り自己決定できるよう働きかけている。		
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	職員ペースにならないよう、一人ひとりのペースを大切にその人らしく暮らして頂けるよう支援している。		
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	季節や気温の変化に気を配り、好みの服が着られるよう選んで着て頂き、その人らしいおしゃれを楽しめるようにし、月2回来所する理美容でも本人が希望する髪型にしてもらえるよう支援している。		

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	利用者様の身体レベルに合わせ食事形態を変え、盛りつけ・器等も工夫している。又、嫌いな食材は別のものに替える事もできる。もやしの芽とり・大根おろし・食器拭き等も体調をみて職員と一緒にやっている。	委託先からの食材納入であるが、家族の意見を給食会議を通じメニューに反映したり、イチゴ狩や縁日などの行事に合わせた外食のほか、誕生日の手作り料理、好きな出前の利用など食事が楽しみと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	食事メニューは栄養士が決められている。一人ひとり食事量・水分量を記録し一日を通し必要な栄養水分が摂れるよう促しや食介を行ったり、なかなか食事水分が摂れない方は他の好みのもので代用している。		
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	食後に水分をとって頂き、一人ひとりの口腔状態に合わせてできる所はして頂き、不十分な所はお手伝いしている。		
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むけた支援を行っている	毎日の習慣を記録し、一人ひとりの排泄パターンを把握し、トイレで排泄できるようトイレ誘導を行っている。	トイレでの排泄を基本に排泄パターンを把握し、その人に合わせた声掛け・誘導を行っている。紙パンツ、リハビリパンツから布パンツとパッドに改善した人も見られる。	
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	野菜や水分を多くとって頂けるよう心がけ、少しでも体を動かす機会を作る為体操を行っている。		
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てしまわずに、個々にそった支援をしている	できる限り本人の希望にそえるよう支援している。	週2回の入浴を基本とし、午前、午後、汗をかいた時など希望に沿うよう努めている。シャワー浴、清拭など体調に合わせた入浴や寛いだ入浴になるよう会話にも気を配っている。	
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	消灯時間は設けておらず、一人ひとりの生活習慣に合わせ、好きな時間に休息・入眠できるようにし、気持ちよく休んで頂けるよう温度・湿度等環境にも気を付けている。		
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	用法・用量・副作用については処方箋にて確認し、服薬時は2人以上の職員で名前等の確認を行い、服薬介助をしている。又、変化があった時は医師・看護師に相談している。		
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	職員と一緒に家事をしたり、工作等の趣味もご本人が楽しんでできる範囲で自由にして頂き、季節の行事・誕生会等をし気分転換できるよう支援している。		

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支援している	その日突然の外出は難しい事が多いが、予定を決め外出支援をしている。又、施設の行事ではご家族様や町内会の方々の協力を得ていちご狩りに行った。	施設の外出行事のほか、近隣の散歩で近所の人達と挨拶を交わし、他所の庭に咲く花を眺め、公園で四季の移り変わりを感じ、町内の店での買い物など日常的に外出する機会を設けている。	
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	お小遣い金として事務所で管理しており、必要に応じて使えるよう支援している。		
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	希望があればいつでも電話がかけられ、手紙のやり取りもできる。		
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	温度や明るさに気をつけ、季節に合った飾り付けをし、心地良く過ごして頂けるよう工夫している。	利用者の集う居間には、四季折々の飾り付け、手作りの日めくり暦など温もりのある共用空間となっている。温度湿度なども適度に調整され、テレビ前のソファで横になって寛げるなど心地良く過ごせる工夫をしている。	
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	気の合う方同士がより楽しく交流を持てるよう食事の席・ソファの配置に気を付けている。		
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	使い慣れた家具等を持ってきて頂き、家具の配置等は相談の上決め、安全で心地良く過ごせるよう工夫している。	広い居室には洗面台が設置され、使い慣れた家具や仏壇、テレビなど好みの物を持ち込み、花、人形、写真など思い思いに飾りその人らしい住み心地の良い居住空間を作り上げている。	
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	廊下・トイレ等に手すりを設置し安全に配慮し、トイレ・食堂・風呂の表示も大きくわかりやすく高さ等にも気を付けている。		