

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	3771500406		
法人名	ハート・ケア・シオザキ有限会社		
事業所名	グループホーム袖村		
所在地	香川県丸亀市飯山町西坂元928-1		
自己評価作成日	令和6年12月10日	評価結果市町受理日	令和7年2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)】

開設以来、利用者、職員共に変わらず自然体で過ごしてきました。無理をせず、家庭で過ごすように毎日、リビングで談笑、体操などを行い、近くの畑には季節の野菜が実り、毎日の食事に提供されています。

【外部評価で確認した事業所の優れている点、工夫点】

讃岐富士が間近に見える田園地帯にある1ユニット平屋建ての事業所である。最近1戸建ての住宅が周りに増えており、宅地化が進んでいる。創業者夫婦と子供夫婦、そして20年近く働いている職員が支援している家族経営の事業所であり、利用者と職員が大家族のように和気藹々と暮らしている。創業以来入浴に力を入れており、週に4～5回実施している。一昨年末に父親から事業を引き継いだ若い経営者が今までの伝統を更に発展させており、今後に期待が膨らむ事業所である。

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	株式会社アストリーム・アライアンス
所在地	香川県さぬき市津田町鶴羽2360-111
訪問調査日	令和7年1月16日

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. 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、生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せている (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				

自己評価および外部評価結果

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	職員と利用者は白雲が流れる如く過ぎる時間を共有しており、この理念を変わず実行しながら過ごしてきました	創業以来変わらぬ理念のもと、理念通りに利用者と職員が家族のように仲良く楽しく毎日を過ごされており、家族経営の良さが現れている		
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	野菜の提供や挨拶で団地の住民の皆さんや近所の農家の皆さんとは、日常的にお付き合いをしています	職員は皆20年近くこの事業で過ごされており、ご近所には顔なじみの方が多い。子供の頃からこの事業所で遊んだ近所の子供たちも、成人した今でも遊びに来ている		
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	地域住民の相談に乗る事は多いが、進んでは取り組んではない			
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	GH袖村の取り組み方や考え方も会議のメンバーに理解を得ています。新聞の切り抜き、GHの近況などから議論、話し合いをしたりします	市の職員と民生委員の参加があり、マイナンバーカード申請や代行サービスなどの説明が行われている。行政との大きなつながりの場であるこの会議を積極的に利用して新しい情報の収集もなされている	夜間時の災害については職員も少なく、特に近隣の住民の協力が不可欠と考えられます。緊急時の協力体制等を運営推進会議を利用して具体的に協議されることを期待します	
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	市の担当課に出向き、時に意見を頂いたりします。また、運営推進会議時にもよく相談にのってもらっています	運営推進会議を積極的に利用して行政との連携は図られている。また、定期的な報告書の提出時の際などにも相談できる関係性が築かれている		
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	身体拘束は一切することなく、玄関など日中は施錠していません	身体拘束が必要な利用者は居ないが、身体拘束が必要な状態になれば家族の同意を得て実施したこともある。身体拘束についての勉強会も実施されている		
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	研修会なども行い、過去にも現在も虐待は一切ありません			

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	その都度、勉強しています。現在、2名の利用者様が成年後見人制度を利用されています		
9		○契約に関する説明と納得 契約の締結、解約また改定等の際は、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	入所時はもちろん、その都度ご家族に説明し、話し合っています		
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	できる限りご家族には面会をお願いしており、その都度様子を報告したり要望などを聞いたりしています	利用者の状態は職員全員が把握しており、常に要望や意見を聞くようにも配慮がなされている。家族が面会に来られたときにも積極的に要望を聞くように努められている	
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	食事の時など全員で話し合いをし、それぞれの意見、案をよく取り上げています	職員は皆仲が良く、思ったことを自由に言える間柄なので、食事の時などに意見を出し合うとともに、何かあった際には、その都度意見もなされている	
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	過去数年間に正社員の離職はなく、パート職員も続けてきていただいています。常に気軽に話せるような関係作りを心掛けています		
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	研修や資格取得に協力している		
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	コロナ以降、少なくともはなっているが、他のグループホームの職員と連絡をとったり、連絡会に参加する機会を進めています		

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
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	初期における信頼関係は、特に大切なことなので2週間ほど本人の特性をつかむよう、よく話したり行動を理解するよう努力しています		
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	初期における信頼関係は、利用者と同様に大切なことであるので、入所前より時間をかけてご家族の思いを聴くようにしています		
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	ご家族や今までのケアマネージャーからの情報、本人の様子でどんな支援が必要か判断しています		
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	信念にあるように、職員と利用者は共に時間共有しながら、すごしています		
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	面会の都度、利用者のいいところ、また問題点を報告し、情報を共有し思いを同じくしています		
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	行きつけの美容院にできるだけ行ってもらったり、普段もご家族の面会の機会を設けています	馴染みの人が何時でも来れるように、玄関の施錠もしておらず、面会の制限もしていない。面会の家族には居室でゆっくり過ごして貰うなど配慮がなされている	
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	利用者同士の関係においては、できる人ができない人を手助けしてあげたり、午前中はできるだけリビングでみんなと過ごせるようにしています		

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
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	利用者が退所した後も家族の方と何年にもわたり、付き合いがあります		
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	その人に合った瞬間の流れを把握し、そのように過ごしてもらっています	理念通り、職員と利用者は白雲が流れるが如く過ごされており、さりげない仕草や表情から思いや意向の把握がなされている。職員の入れ替えが無いので利用者と過ごす時間が長く、経験上利用者が思っていることの把握はし易い状況となっている	
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	生まれてから現在まで、どのような人生を歩んできたか、家族に書面で書き出してもらったり、普段の会話で聞き出したりしています		
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	その人の部分部分、または総合しての状況をいつも把握するよう努めています		
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、家族、職員の思いを統合してアイデアをして介護を実行しています	職員は利用者と家族同様に過ごしているの、常日頃からその都度、職員同士で意見を出し合って介護計画の作成、変更がなされている	
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	個人別に1日の記録を記入したり、職員間で話したりして流れをくみ取り、その人に合った介護に取り入れています		
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	病気などにより、袖村での生活が難しくなった場合などの時は、その人に合った施設を紹介しています		

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
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	地域資源は、あまり利用していません		
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	2週間に1度、かかりつけ医の往診があります。持病などで以前より利用されているかかりつけ医に受診、往診されている方もいらっしゃいます	入所時には利用者の馴染みの医師を希望されるが、次第に協力医療機関の医師を希望されるようになっていく。協力医療機関の医師の往診が月に2回、訪問看護事業所から月1回の訪問がある	
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	毎週1回、訪問看護師が来てくれたり、かかりつけ医が来てくれない時に対応してくれています		
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。	入院した場合は、経過をよく聞き可能な場合は、早期に退院できるよう、病院、家族との連携に努めています		
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、事業所の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	家族、本人、医師、職員の4者が同じ情報、方針を持てるように話し合っています	利用者も家族も慣れ親しんでいる当事業所での最期を望まれる事が多いが、設備や人員面で希望に応えられない事もある	
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	もしもの時に備えて、訓練、手順を決めています		
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	災害対策対しても職員は訓練したり、話し合ったりして備えています。地域の方にも支援をお願いしています	防災グッズや水は備えられている。利用者の避難については、近所の方の協力をお願いするとともに、経営者の自宅がすぐ近くあるので、利用者の避難等も可能である	

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	本人が精神的にダメージを受けないように一人ひとり、それぞれに対しての言動に注意しています	トイレや入浴時の言葉について配慮がなされている。電話の取り次ぎなども事務所でを行うなど、プライバシーの保護に努められている	
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	危険な場合などを除き、できる限り本人の希望に合わせ、又は自己決定できるように支援しています		
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	できる限り、本人のペースに合わせ、時間を過ごせるように支援しています		
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	馴染みの美容院に行ったりして気分転換、おしゃれを思い出す方もいます		
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	時々、食べたい物を聞いて、その日のお昼、夕食に出したりします。野菜の掃除もお願いしたりします	食事の際は、下膳やテーブル拭きなど利用者が各自出来る事を手伝われている。また、おやつ作りの時には職員と一緒に和気藹々と作られている。食器に陶器を使うなど食事の雰囲気を大切になされている	
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	一人ひとり食べられる量が異なり、持病、アレルギーもあるので、その方に合わせています。また、水分はお茶だけでも1日1000ccは飲んでいきます		
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	毎日朝、入浴時などに入れ歯の掃除、及び口の中をすすいでもらったりしています		

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
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	その人に合わせた排泄パターンにより、時間を変えてトイレに行ったりとその都度支援しています	トイレの排泄を原則としており、オムツを使用している利用者にもトイレでの排泄が出来るように支援がなされている	
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	普段の食事から畑で採れた野菜を多く摂っています		
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	1週間に4、5回の入浴時間は、皆楽しみの時であり、1人ひとりゆっくりバスタイムを楽しんでいます	入浴については創業時から力を入れており、週に4回から5回実施されている。そのため清潔に保たれ肌トラブル等の予防にも繋がっている	
46		○安眠や休息の支援 一人ひとりの生活習慣やその時々の状況に応じて、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	朝の起床後、居室の掃除、また寝具を整え、昼寝または、夜間の睡眠に備えています		
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	症状の変化、飲み方を常に注意してかかりつけ医や訪問看護師と相談しています		
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	散歩や洗濯の片づけ、野菜の掃除や新聞、雑誌に目を通したり、談笑などをして時間を過ごしています		
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支援している	天気のいい日には、散歩に出かけ、花や野菜を見に行ったり、近所の金魚を見に行ったりしています。家族の方とも食事に出かけたり、買い物に出かけたりしています	家族的な事業所なので、利用者の体調や天気の良い日を選んで臨機応変に近所の散歩等を楽しまれており、近くの畑も利用者の楽しみとなっている。県道にはスーパーなどの店が増えたので家族との買い物や食事も便利になった	

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	ほとんどの方は、所持しておりません		
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	家族や知人からかかってきた場合などはお繋ぎしています。オンライン通話なども支援しています		
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	木造平屋のホーム内では、毎日の掃除、明るさ、温度、におい等に注意しています	職員が毎日、掃除や換気をして心地よい環境となっている。利用者は皆と一緒にリビングで本を読んだり昼寝をしたりと思い思いに過ごされている	
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	午前中はリビングにて過ごしたり居室に戻ったりと自由に行き来されている方もいます。昼食後より夕方までは、居室にて横になられたりしてゆっくりしてもらつ時間もつくっています		
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	入所時には使いなれた寝具、衣類などを持ってきてもらい、安心感を持てるよう努めています。家具なども本人の状況を見て持ってきてもらい、過ごしやすい環境づくりにはしています	職員が部屋を清潔に保つように掃除をしており、換気にも注意がなされている。馴染みの置物や写真を飾って自分の好みに合ったようにしそれぞれ思い思いに使用されている	
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	毎日座る位置を同じにしたり、夜間はトイレの照明を明るくし、迷わず自分で行けるようにしている。自分でできる方は、パジャマの着替え、歯磨き、洗顔も自分でしてもらっています		