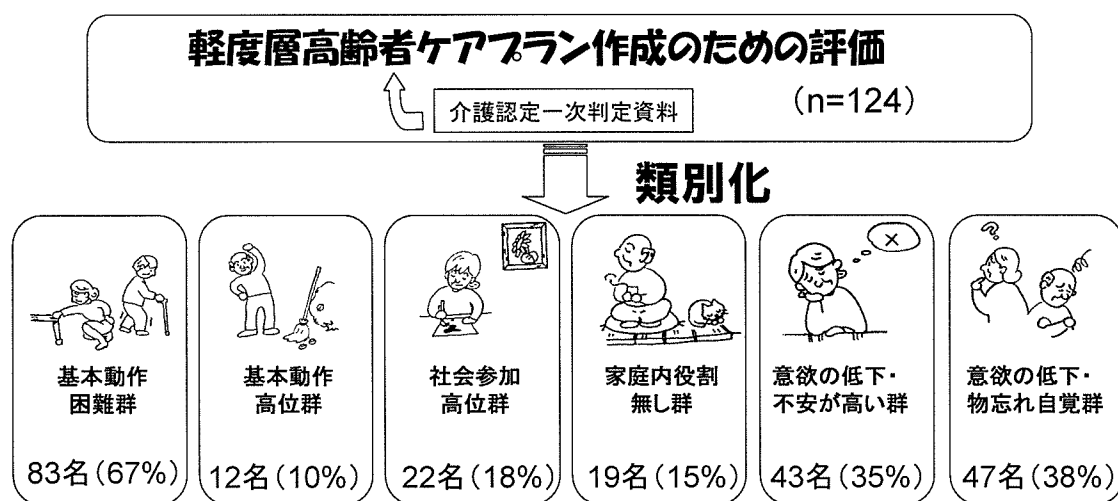


表 2-4. 家庭内役割無し群の類別結果

No	性	年齢	介護度	家族	基本動作				ADL				IADL							社会参加																			
					1	2	3	4	8	9	10	11	12	13	5	6	17	19	7	16	18	14	20	15	21	22		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
4	女	74	介護1	同居	△	△	△	×	○	○	△	△	△	○	△	○	×	×	×	×	×	△	△	○	×	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	パーキン・慢性(心)
5	女	84	介護1	同居	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	△	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	△	骨・関節・慢(DM)	
6	男	70	介護1	同居	○	△	△	△	○	○	△	○	○	○	×	△	×	×	×	×	×	△	×	×	×	△	△	△	×	○	×	×	×	×	△	△	中枢		
7	男	81	介護1	同居	×	△	×	×	○	○	○	○	○	○	△	○	×	×	×	×	×	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	骨・関節・慢(心)		
9	男	79	介護1	同居	△	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○	○	○	○	○	×	△	×	○	中枢(骨粗・DM)			
12	男	84	介護1	同居	○	△	○	△	○	○	?	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○	○	○	○	○	×	△	×	○	△	中枢			
25	男	81	介護1	同居	×	△	×	×	○	○	△	○	△	○	×	×	×	×	×	×	×	×	△	×	△	○	○	○	○	○	△	△	△	○	○	○	骨・関節		
30	男	82	介護1	同居	○	○	○	△	○	○	△	○	△	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	骨・関節		
31	女	70	介護1	同居	×	×	×	×	○	○	△	○	△	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	骨・関節		
32	男	75	介護1	同居	○	○	○	○	○	○	○	△	○	△	○	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	中枢(DM)		
33	女	87	介護1	同居	△	×	×	×	○	○	△	○	△	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	骨・関節・腰P		
38	女	84	介護1	同居	×	△	△	△	○	○	○	△	○	△	△	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	△	○	△	△	△	慢(高血圧・心)			
57	男	77	介護1	同居	×	△	○	△	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△	○	中枢		
74	女	94	要支2	同居	△	△	△	△	○	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	×	×	△	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	HT 直腸癌		
76	男	82	要支1	同居	×	△	○	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	HT 腰痛 前立腺癌		
81	女	84	要支2	同居	×	△	○	△	○	○	○	△	○	×	×	×	×	×	×	×	×	△	△	×	○	○	△	○	○	○	△	△	○	○	○	○	右OA		
84	女	93	要支2	同居	×	×	×	×	△	△	△	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	△	△	△	△	×	△	○	×	△	×	×	脳梗塞 HT 変形性腰椎症 OA			
89	女	85	要支2	同居	×	△	○	×	×	△	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	脳梗塞		
95	男	80	要支2	同居	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	△	○	○	×	△	△	○	×	○	○	×	×	×	×	急性腰痛症 胃潰瘍 右OA 脊柱間狭窄症		

7) 類別結果のまとめ

平成 17 年度に作成した「軽度層高齢者ケアプラン作成のための評価」を用い平成 17 年度、18 年度に計 124 名を対象とした調査結果を図 2 に示した。各群の類別基準、類別結果は前記の通りである。対象者は「基本動作困難群」がもっとも多く 67%、次に「意欲の低下および物忘れ自覚群」38%、「意欲の低下および不安が高い群」35%、「社会参加高位群」18%、「家庭内役割無し群」15%の 6 群に類別することができた。但し、単独で 1 つの群に属する場合は少なく、表 3 に示したように類別結果は各個人によって重複していることがわかった。



(3) 軽度層高齢者の状態像について

今回の調査対象となった軽度層高齢者の状態像については以下のような傾向が認められた。

脳卒中等の中枢神経系障害、骨・関節障害による運動機能障害により、起居移動動作に何らかの問題をかかえているものの、大多数で ADL はほぼ自立していた。また、身だしなみに配慮し規則正しい生活を送るなど、適切な生活習慣が確立されていた。

IADL では、家庭内役割を同居家族に譲り、自分の周辺に関わる限定された家事活動のみを行っている場合が多かった。また、移動動作の困難により生活圏が狭まり、IADL 活動も制限されている様子が伺えた。服薬管理、電話の使用のような家庭内活動は保たれているが、金融機関へ行くなど屋外の長距離移動を要する金銭管理は家族の援助に頼るものが少なくなかった。公共乗り物の利用に不自由のない対象者はごくわずかであり、通院・買い物のような基本的な生活ニーズを満たすために必要な移動も家族の援助に頼っている対象者が多かった。

社会参加の様子を概観すると、家事や役割活動から解放されてできた余暇時間を満たす手段は限られてきており、趣味など何らかの目的的活動に従事する時間が少ない様子であった。特に、家庭での役割を委譲して趣味活動中心に生活していたものの、機能障害が生じてそれが困難になった場合は、活動性が大きく低下し、代替りの活動を見つけられないまま経過している様子が観察された。

視力・聴力・言語能力といったコミュニケーションに必要な基本能力は良好で、家族・知人との交流の機会も保たれている対象者が大多数であった。しかし聴力が低下して他者との意思疎通がはかれなくなると、会話や電話の使用が困難となり、本人も問題として自覚するようになっていた。また、家庭内で孤立している、デイサービス以外では友人・知人との交流がほとんどないなど、他者との交流の機会が制限されている対象者も数人見られた。

物忘れは半数近くの対象者に自覚されていたが殆どの者は日常生活に支障をきたしてはなかった。しかし、この中には前述の運動機能障害・活動性の低下等の影響も加味してか、うつ気分・不安を訴える者もいた。

以上のように、大多数で運動機能の低下、一部の対象者では物忘れを自覚し、不安な気持ちで生活している者も観察されたが、周辺活動はほぼ自立し日常生活に著しい支障をきたしてはいなかった。しかし、対象者の生活状況を詳しく聴取してみると、栄養、健康管理、家庭での安全確保については、本人が「困っていない」と答えても、調査者には改善が必要と考えられた場合があった。すなわち、自分で準備する食事内容が偏っている、服薬していても医療機関を受診していない、IADL 等の実施に危険を伴っているといった状況である。

また、以前は可能であった IADL や趣味、社会的活動への参加が制限されてきている

様相も見受けられた。多くの対象者では、機能低下後の生活環境・参加する活動の調整が十分なされておらず、これも社会参加が難しい要因と考えられた。この活動参加の困難は、転じて対象者の機能低下を助長する要因となっている可能性もある。さらに、多くの対象者は農村地域に住んでおり、近隣の友人宅・買い物をする店舗・地域の公共施設が遠い、障害者や高齢者がひとりで利用できる交通手段もない、といった地域特性・地域資源の制限も対象者の活動参加の障害に関連しているものと考えられた。

2. 「軽度層高齢者ケアプランの標準的モデル」に対応した個々のケアの内容について

(1) 類別結果に対応した個々のケアの内容について

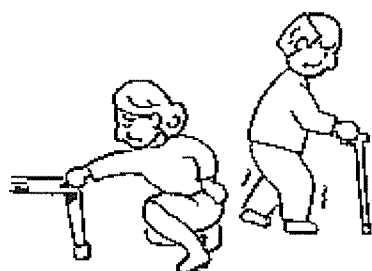
1) 基本動作困難群のケアの内容

①本群対象者のケアプランの基本的な考え方

本群は設問1『立位保持』、2『床からの立ち上がり』、3『関節や筋の痛み』、4『歩行能力』の4項目になんらかの不安や困難さを感じている高齢者が該当する。

本群の対象者には、運動器に対するプログラム提供が優先順位として高いといえるが、『IADL』、『社会参加』、『ADL』面に対して趣味活動の拡大や日常生活の中で行えそうな IADL に関連する活動メニューを個々に提供していく。

具体的には、基本メニューとして昨年度の研究事業で報告した自分の体重を利用した低負荷の運動メニューの提供によるバランス能力や柔軟性獲得、筋力向上へのアプローチがある。運動器の向上に伴い応用的な歩行能力も向上され、関節や筋の痛みの軽減も図られる。運動器に対するプログラムは、対象者の希望に応じて具体例に示したような活動を利用したものも選択できることを忘れてはいけない。また、運動器に対するプログラムに偏らず、料理や手工芸、書道など趣味活動の拡大や日常生活の中で行えそうな IADL に関連する活動内容を提供し、各々の興味に合わせて各自が種目を選択して取り組めるようにする。



- * 低負荷の運動メニュー
- * バランスアップ
- * 筋力向上
- * 趣味活動（料理・手工芸など）

②本群対象者のプログラム例

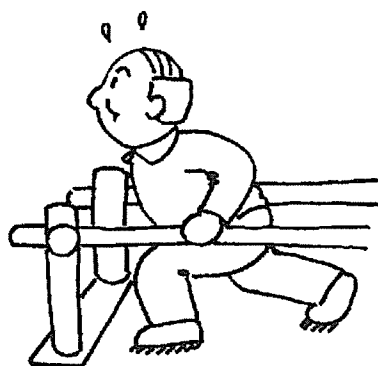
a. 筋力向上プログラム（巻末：資料2参照）

【目的・特徴】

立ち上がりや立位バランス、歩行に必要な下半身の筋力維持、向上。関節の痛みの軽減。

【活動例】

1. ゴムバンド運動
2. ボールはさみ運動
3. 自重を利用した低負荷の運動メニュー



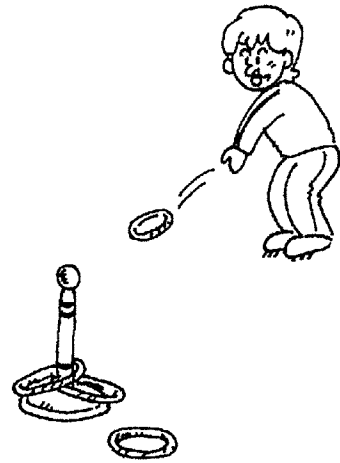
b. 立位バランス訓練

【目的・特徴】

立位バランスを向上する。

【活動例】

- 1.立位でのサンディング
- 2.ボードトレーナー
- 3.輪投げ



c. 柔軟性向上プログラム

【目的・特徴】

立位や歩行に関する関節や筋の柔軟性を高め運動能力を向上・維持する。

【活動例】

- 1.座位での下肢の自動介助運動
- 2.支えのある場所で下肢のストレッチ
- 3.座位での体幹のストレッチ

d. 床からの立ち上がり訓練

【目的・特徴】

安全に立ち上がりが行えるようになる。

【活動例】

- 1.訓練用椅子からの立ち上がり訓練
- 2.床からの立ち上がり訓練
- 3.お手玉拾い

e. 歩行訓練

【目的・特徴】

歩行能力向上。安全に歩行が行えるようになる。

【活動例】

- 1.屋内歩行
- 2.屋外歩行
- 3.障害物のある場所の歩行

f. 活動を利用した運動器へのプログラム

【目的・特徴】

立位、立ち上がり、歩行など基本動作に関する運動器への訓練を、様々な活動の動作にて行う。

【活動例】

- 1.簡単な料理
- 2.ダーツ
- 3.寺社めぐり
- 4.書道
- 5.生け花

g. 趣味活動の拡大

【目的・特徴】

低負荷の趣味活動・IADLに関する活動の拡大、開発、紹介、定着。

【活動例】

- 1.俳句
- 2.ジグソーパズル
- 3.パソコン
- 4.うどん作り
- 5.菓子作り
- 6.保存食作り



③具体的な活動紹介

a. ゴムバンド運動（筋力向上プログラム：資料2参照）

【使用するもの】

ゴムバンド 運動用のゴムバンドが販売されており強さにより色分けされている。使用する者が楽に運動できる強さのものを選択。1.5mくらい。
安定性の高い椅子（パイプ椅子などの折りたたみ椅子は避ける）。

【場面設定】

和室等横になれる場所。

【方法】

1.股関節外転運動

膝の上にゴムバンドを巻いて足を開く。回数は「やや楽」な程度。

2.膝関節伸展運動

椅子に腰かける。椅子の足にゴムバンドの片方の端を結び、ピンと張るようにもう片方の端を足首に巻く。そのまま前方に足を伸ばす。左右別々に行う。

3.足屈伸運動

椅子に腰かける。ゴムバンドの端を両手で持ちピンと張るように片足をセラバンドに引っ掛ける。ゴムバンドを伸ばすように前方に足を伸ばす。
左右別々に行う。

b. ダーツ（立位バランス訓練）

【使用するもの】

安全ダーツ（従来のダーツでも良い）。安定性の高い椅子。

【場面設定】

自宅の壁に安全ダーツを設置。投げる能力に合わせ距離を決め、椅子を用意する。

【方法】

- 1.椅子の前に立ち、ボードにむかってダーツの矢を投げる。
- 2.疲れたら椅子に座り休憩を取る。
- 3.点数を記録する。対戦相手と点数を競っても良い。

c. お手玉拾い（床からの立ち上がり訓練）

【使用するもの】

お手玉。テーブル、棚。籠。安定性の高い椅子。

【場面設定】

テーブルや棚にお手玉を入れる籠を置く。そのそばに椅子を用意する。

【方法】

- 1.椅子の前の床にお手玉を置く。
- 2.床にしゃがみ、お手玉を拾う。
- 3.立ち上がり、テーブル、または、棚の上に置いた籠の中にお手玉を入れる。

4. 疲れたら椅子に座り休憩を取る。立ち上がり時に椅子を支えに使っても良い。

d. 日中の散歩（歩行訓練）

【使用するもの】

杖や歩行器、本人が歩行時に使用する補装具。

【場面設定】

日中の暖かい時間、天候の良い時

【方法】

1. 自宅周囲、近所の施設まで、川辺までなど、歩きやすい距離・道を選択する。
2. 往復で帰れる距離を歩く。
3. 疲れたら休憩できる場所を調べておく。
4. 自分のペースで歩く。
5. 適宜水分補給をする。



e. 俳句（趣味活動の拡大）

【使用するもの】

ノートや短冊等の用紙。鉛筆、ペン、毛筆などの筆記用具。

【場面設定】

道具を箱などに一まとめにしておく。リビング、自室など、自由な場所で行う。

【方法】

1. 思いついたとき、または、時間を決める。
2. 自分の扱いやすい紙と筆記用具にて俳句を書き留める。
3. 家族に披露したり、投稿や地域の文化祭などに発表する。

2) 基本動作高位群のケアの内容

①本群対象者のケアプランの基本的な考え方

本群は設問1『立位保持』、2『床からの立ち上がり』、3『関節や筋の痛み』、4『歩行能力』には問題を感じておらず、そのためADL・IADLにも影響がなく、生活全般が自立している高齢者が該当する。代表的な状態像は、特に趣味活動を積極的に行っているわけではないが、家庭内において庭掃除や草むしり等の自身が日課としている活動には意欲的であるといえる。

本群の対象者には、現在の高い運動機能面を維持していくこと、その能力を発揮する場を提供するために地域活動等の参加を積極的に働きかけ、結果的にADL・IADLも維持していくようなプログラムが望ましい。例えば、町内会の自治活動の花壇づくりや、町内清掃のボランティア等に参加することでコミュニティへ活動範囲を広げながら、基本動作を維持し社会的活動経験を豊かにしていくような場を提供していく。また、高い運動機能を維持していくために機能に応じた競技性の高い活動の導入やダンスなどを提供することも一つの考えである。また、ゲートボールやゴルフなどの競技性の高い活動や、自治会・ボランティア活動など地域活動への参加、趣味を拡大できるシルバー教室などの機会を提供し、その一員として各種活動への参加を促していくことで、自ら積極的に活動に参加していくことを促す必要があると思われる。



- * 地域活動への参加(町内会の自治活動・清掃ボランティア)
- * 競技性の高い活動・ダンスなど

②本群対象者のプログラム例

a. 家庭内での活動の継続

【目的】高い基本的能力を維持する、IADLを維持する。

【特徴】家庭内で日課として日頃行っている活動。

【活動例】

1. 草むしり
2. 庭・玄関掃除
3. 庭木の剪定
4. 洗濯ものの干し

5.日用品の買い物

6.家庭菜園・畑仕事

【方法】

現在日課として行っている活動を聞き、その継続を促す。同居の家族にも活動が継続出来る環境をつくるように指導する。

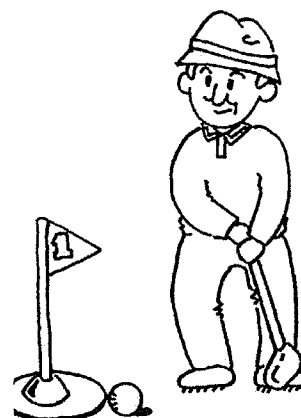
b. 競技活動への参加

【目的】高い基本的能力を維持する、趣味の拡大。

【特徴】競争相手・仲間を必要とする活動。

【活動例】

- 1.ゲートボール
- 2.ゴルフ（グラウンドゴルフ・パターゴルフ）
- 3.ボーリング
- 4.バトミントン
- 5.水中ウォーキング



【方法】

通所サービスや介護保険対象外の地域の保健福祉活動のプログラムに設定、興味の持てる活動への参加を促す。一参加者として、活動する。

c. 個人活動への参加

【目的】高い基本的能力を維持する、趣味の拡大。

【特徴】一人で参加できる活動。

【活動例】

- 1.太極拳
- 2.ヨガ、エアロビクス、ストレッチ
- 3.舞踊
- 4.和太鼓
- 5.ハイキングなどの目的ある散歩
- 6.ラジオ体操



【方法】

通所サービスや各市町村における介護保険対象外の保健福祉事業のプログラムに設定し、興味の持てる活動への参加を促す。地域に既存のシルバー教室があれば、通うことを勧めてみる。一参加者として活動する。

d. 社会的活動への参加

【目的】社会参加を促す、基本的能力の維持。

【特徴】何らかの社会的役割を担ってもらうための活動。

【活動例】

- 1.保育所・小中学校などでのボランティア参加

- 2.バザー・フリーマーケットへの参加
- 3.高齢者向けのボランティア参加
- 4.自治活動（清掃など）への参加

【方 法】

主体的に行わずとも、既存の制度やボランティアグループなどを利用し、そこに一員として参加する。

3) 社会参加高位群対応のケアの内容

①本群対象者のケアプランの基本的な考え方

本群は設問1『立位保持』、2『床からの立ち上がり』、4『歩行能力』に困難さや、設問3『関節や筋の痛み』の訴えはあるものの、ADL・IADLは問題なく行えている高齢者が該当する。代表的な状態像は趣味活動等を豊かに経験してきており、現在も趣味活動や自由時間の過ごし方において積極的であるといえる。ただし、屋外へ広く外出するための移動手段や能力には支障をきたしている。

本群の対象者に対応する活動の方針としては、前述の基本動作困難群等と異なり、困難なことを強化する考えではなく、現在の社会参加能力を維持していくために年齢相応の知的要素を含む趣味活動を複数準備し、本人がやりたい活動を自由に選択し社会参加のよりいっそうの充実と参加の場を提供していくような、シニアセンタータイプのプログラムが望ましい。

活動内容には自身が経験してきた活動の発表や未経験者への指導、様々な経験談の講話等も加え、茶道や華道、書道等の比較的経験豊富と考えられる活動からパソコン操作等の新しい活動を提供していく。指導者としての役割活動を担うことにより、さらなる社会参加が期待できる。

本群に必要な活動の場を提供していくためには、福祉バス等移動手段に関わるサービスも必要となる。



- * 知的要素を含む趣味活動
(パソコンなど)
- * 一般の高齢者を対象としたプログラム
- * 活動の発表
- * 経験談の講話

②本群対象者のプログラム例

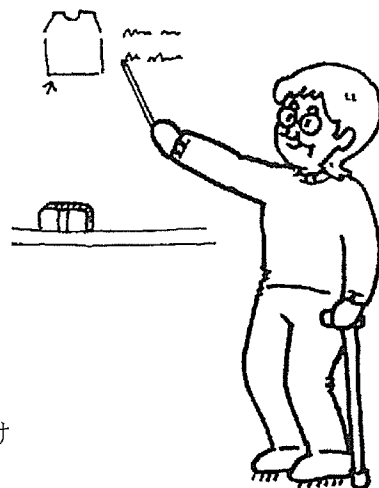
a. 経験してきた趣味活動

【目的・特徴】

経験してきた趣味的活動は手順や方法等を知っているため、取り組みやすい。熟達した活動においては、活動に参加するだけでなく指導的立場となることが望まれる。同じ趣味を持つ人たちが集まることにより共通の話題となり、対人交流機会の増加につながる。また、作品展、大会など共通の目標に向かって活動することが可能であり、社会参加の拡大につながる。

【活動例】

- (手工芸) 編み物、パッチワーク、刺繍、
木工、陶芸、ステンドグラス
竹工芸、籐細工、絵手紙
- (スポーツ) ゴルフ、ゲートボール、
体操、ヨガ、エアロビクス
- (ゲーム) 囲碁、将棋
- (その他) 書道、園芸、俳句、楽器演奏、着付け



【具体的例】

1. 籐細工

場所：公民館等作業スペースが確保できる部屋

材料：籐、バケツ、洗濯バサミ、机、椅子、筆記用具

手順：籐細工の本参照

留意点：実際に作品を作ることに加え、教授する

2. 着付け

場所：畳の部屋

材料：鏡、着物、着物小物類

留意点：筋力低下等で実際に着付けが困難な場合の対応法も助言指導をする

b. 新たに取り組む趣味活動

【目的・特徴】

新たな活動を習得するにあたり、認知機能への働きかけになる。今までにはない趣味を通じての交流機会が増えることにより、さらなる社会参加を促すことが出来る。1と同様の活動例から選択することにより、レベルアップが図れる。

【活動例】 a. の中からの選択に加えて、英会話、パソコン

【具体的例】

1. 英会話

場所：任意

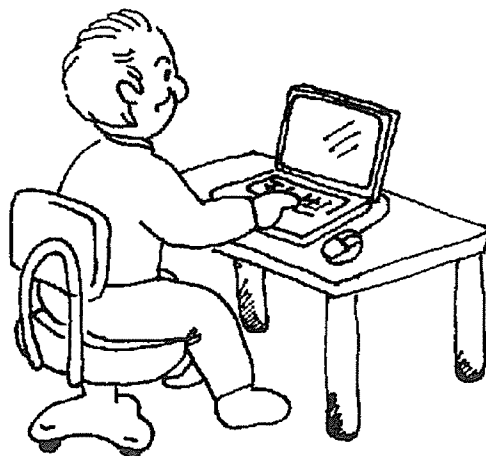
材料：テキスト、黒板

留意点：・集団で楽しく学べる環境とする
習得した知識を教授するように
段階付けていく

2. パソコン

場所：任意

材料：任意



留意点：・文字入力だけでなく、インターネットやメールの使用も学ぶ
・地域の広報誌作成、年賀状の作成など社会参加の範囲を拡大できる
よう段階付けていく

c. 経験や知識の伝承・教授

【目的・特徴】

本群に該当する者のなかには学識のある者、以前に指導的立場にあった者も含まれるため、各人の経験や知識の伝承・教授が有用である

【活動例】

1. 講演会

準備するもの：会場、椅子、マイク

場面設定：講演会の状態

方 法：・講演会開催の案内
・講師とテーマの依頼
・講演

2. 幼稚園・保育園における交流

方 法：幼稚園・保育園を訪問し、伝承遊び等を行う

3. 子どもに昔の日本の伝統的な遊びを教える



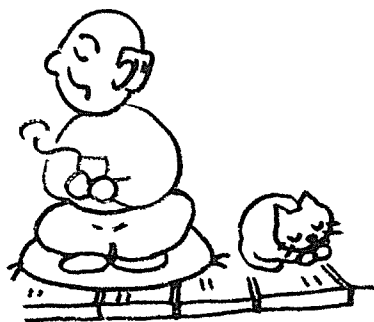
4) 家庭内役割無し群のケアの内容

①本群対象者のケアプランの基本的な考え方

本群は設問 17『掃除、整理・整頓』、19『洗濯』、7『食事の準備、後片付け』といった IADL 活動を家庭内で行う必要が無いため実施していない、および自分自身ではそのことに困難さを感じていないと回答した高齢者が該当する。この群にのみ該当する高齢者は居らず、この群の該当者は同時に他群にも該当しているのが特徴であり、ケアプランの優先順位を考慮し他群のプログラムと同時に適用することとなる。

代表的な状態像は、子ども世帯と同居という暮らしのスタイルのため家庭内に役割がなくなってきたことである。このことのみにより対象者の生活能力が低くなるとは一概に言えないが、現在もっている能力を持続していくためには、IADL 活動を発揮する場の提供が必要といえる。また、世代間の関係や生活リズムなどの家族関係の把握が対象者の自立生活を支援していくためにも必要といえる。

本群の対象者には、改めて現在の生活の中に IADL 活動を定着させる必要はないが、IADL に関連する料理などの活動メニューを提供し、家庭以外での IADL 能力を発揮する場を楽しみの活動の一つとして提供することも能力維持のために重要となる。また、それ以外にも趣味的要素の高い編み物、クラフト、書道など各々の興味に合わせた活動を提供することで活動性の維持に努める。



- * IADL に関連する活動
(料理など)
- * 趣味的活動
(編み物・クラフト・書道など)

②本群対象者のプログラム例

a. かつて家庭内役割として行っていた活動

【活動名】料理

【目的・特徴】

女性の場合、多くが家族を支えるために担ってきた活動の一つである。役割としての実施ではなく、楽しむことを目的とする。活動の目的は明確であり取り組みやすい。

【場 所】通所介護、通所リハ、介護保険対象外の高齢者のセンターなど。

【材 料】包丁、ボウル、まな板、皿、食材、調味料

【留意点】

- ・ 献立をたてるところからはじめる
- ・ 予め大まかな工程は共有しておく
- ・ 火の使用、包丁の取り扱いなどに注意する（安全管理）
- ・ 活動のペースや手を出す頻度などで参加者同士の関係が悪化しないよう気を配る
- ・ 手が出せずにいる参加者にも活動の場を示す
- ・ 献立作りから買い物、下準備、調理、後片付けを分担し得意なところに参加できるようにする。
- ・ 交流を図る際、1) 同じ献立を複数人で行う、2) 献立や手順別に役割を持ってもらう、3) 同じ献立を一人あるいは小人数グループで料理し、持ち寄る、等場面設定を工夫する
- ・ 料理後に食事会を実施する等楽しむことを考慮する



【活動名】買い物

【目的・特徴】

移動の困難さなどから一人又は家族と買い物へ行く機会が少ないため。

【留意点】

- ・ 移動は車による送迎などを行い、買物自体を楽しむことに主眼を置く
- ・ 店内では疲れた時に座れるベンチやトイレの場所などを確認しておく