

運動療法処方箋

診療情報

氏名：		生年月日：	()歳	性別：		ID：	
臨床診断		投薬内容(特に心拍数に影響する薬)					
問診	自覚症状	胸痛・動悸・息切れ・めまい・失神 その他() なし	運動療法の適応	適応 条件付き適応 禁忌			
	既往症	心疾患・整形外科疾患 その他() なし	運動負荷試験	必要 必ずしも必要ない			
	家族歴	心筋梗塞・突然死 その他() なし	運動負荷試験結果	最大心拍数 /分			
	生活習慣	問題点() なし		負荷時最大血圧 mmHg			
安静時血圧	mmHg	安静時心拍	/分(座位)	運動耐用能 Mets			
安静時心電図所見	陳旧性心筋梗塞・ST-T異常・心室性不整脈 その他() なし	運動療法の可否	可 注意して可 不可				

運動療法処方

	種類	強度	時間(量)	頻度
有酸素運動	トレッドミル	●心拍数(回/分) 105回 110回 115回	10分 15分 20分 30分 40分	1回/週
	エルゴメーター	120回 125回 130回		2回/週
	クロストレーナー	●自覚的運動強度		3回/週
	その他	楽 : Borg指数 11		4回/週
	()	ややきつい : Borg指数 13		5~6回/週
	種類	強度	時間(量)	頻度
補助運動	体操			1回/週
	自重を利用した補助運動	10~20回繰り返し行える強さ	5分	2回/週
	サーキットトレーニング	20~30回繰り返し行える強さ	10分	3回/週
	その他()	30~40回繰り返し行える強さ	15分	4回/週
	ストレッチング	運動前・後	20分	5~6回/週

運動療法上の注意点

日付：

医療機関名

所在地

医師名

(印)