

運動療法処方箋

診察情報

氏名		生年月日： 大・昭・平 年 月 日 () 歳 男・女		
臨床診断		投薬内容 (特に心拍数に影響する薬剤)		
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
	既往歴	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	最大到達心拍数 /分 負荷時最大血圧 / mmHg 陽性 境界域 陰性
	生活習慣	問題点 () なし		
安静時血圧		/ mmHg		運動療法の可否
安静時心拍数		/分 (座位)		
安静時心電図所見		心筋梗塞 ST・T異常 寝室性不整脈 その他 () なし		可 注意して可 不可

運動療法処方

 主治医が処方

 芳野病院で処方

 みもこころで処方

有酸素運動	種類	強度	時間 (量)	頻度
有酸素運動	歩行	●心拍数 (回/分)	10分 20分 30分	1回/週
	ジョギング	105回 110回 115回	40分 50分 60分	2回/週
	自転車エルゴメータ	120回 125回 130回		3回/週
	その他 ()	●自覚的運動強度 (ボルグ指数) 7・9・11・13・15	6,000歩 8,000歩 10,000歩 12,000歩	4回/週 5~7回/週
筋力運動	種類	強度	時間 (量)	頻度
筋力運動	体操		5分	1回/週
	自重を利用した補助運動	15~20回繰り返し行える強さ	10分	2回/週
	マシン	10~15回繰り返し行える強さ	15分	3回/週
	フリーウエイト	5~10回繰り返し行える強さ	20分	4回/週
	その他 ()			5~7回/週
運動療法上の注意点				
平成	年 月 日	医療機関名 所在地 (〒 -) 医師名	印	