

退院後の心臓リハビリテーションに関する情報

(退院時運動負荷試験と運動処方)

心臓リハビリ実施施設()	記入日: 20 年 月 日
心臓リハビリ開始日	20 年 月 日
運動療法実施上の問題点/注意事項	低心機能・不整脈・心筋虚血残存・冠危険因子多数・ 整形外科的障害・その他()

【運動耐容能（運動能力）の評価】

トレッドミル・エルゴメーター	退院時(心臓リハビリ開始時) (20 年 月 日)
運動終点	呼吸困難・下肢疲労・その他()
ST変化	無・有()
心拍数(安静時→最大負荷時)	→ 拍/分
最大負荷量 or 運動時間	W 分・秒
最高酸素摂取量(peakVO ₂)	ml/分
peakVO ₂ %予測値	%
最大代謝当量	METs
6分間歩行距離	m

【退院時運動処方】

- **運動処方**とは、運動療法を安全・効果的に行うためのあなたに最も適した運動のやり方です。指示された目標心拍数や時間を守って運動しましょう。

記入日: 20 年 月 日	心臓リハビリ担当医名:
運動の種類	ウォーキング(早足歩き)・体操・自転車こぎ・軽い水泳・ゴルフ
運動の強さ	最大能力の40~60%で運動する(心不全は30~50%) 1)あなたの目標心拍数は_____拍/分(15秒で_____拍) 2)ボルグ指数12~13の強さ(「ややきつい」または、「軽く汗ばむ」程度)
運動時間	1日30~60分(15~30分×2回に分割してもよい) あなたの目標運動時間は1日_____分
頻度	週3~7回(糖尿病があれば週5~7回、心不全は週3~5回) あなたの目標運動回数は週_____回
担当医・看護師からのアドバイス	