

運動療法処方箋

診療情報

氏名		生年月日：大・昭 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 心室性不整脈 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
 連携医療機関で処方
 県民健康センターで処方

有酸素運動	種類	強度	時間(量)	頻度
		歩行 ジョギング 水中歩行 自転車エルゴメータ その他()	●心拍数(回/分) 105回 110回 115回 120回 125回 130回 ●自覚的運動強度 楽 : ポルグ11 ややきつい: ポルグ13	10分 20分 30分 40分 50分 60分 6,000歩 8,000歩 10,000歩 12,000歩
補助運動	種類	強度	時間(量)	頻度
	体操 自重を利用した補助運動 マシン フリーウエイト その他()	30~40回繰り返し行える強さ 20~30回繰り返し行える強さ 15~20回繰り返し行える強さ	5分 10分 15分 20分	1回/週 2回/週 3回/週 4回/週 5~7回/週
ストレッチング 運動前・後				
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	

(運動療法処方せん作成マニュアル(日本医師会編)より)