

初回運動指導箋

初診日 年 月 日

運動種類

有酸素運動 歩行 自転車 水中歩行
レジタントトレーニング 可 (腰、 下腿、 大腿、 上肢、 その他)、 不可

運動強度の目安

目標Mets 2-6 から選択
目標心拍数 100-110 /分
ボルグ指数(自覚強度): 11-13

運動頻度

回/週
※1-5回程度、可能なら少しずつ増加

運動時間

分/日
※10-30分程度、

再診時のチェックリスト

- 運動前にストレッチを行いましょう。
- 体調の悪いとき、気分がのらないときは、運動を中止しましょう。
- いつもと違う息切れや疲労感、胸部症状のあるときは、すぐに中止して診察を受けましょう
- 低血糖症状(空腹、動悸、ふるえ、冷汗、脱力など)があればすぐにブドウ糖を補給。
- 運動は継続が必要です、無理せず楽しく続けて生きましょう。
- 運動はやり過ぎると逆効果となる可能性があります。強度、頻度には注意しましょう。
- 運動強度が強すぎます。指定された運動強度を守り、実施しましょう。
- 運動量が多いです。指定された時間内で、実施しましょう。