

運動処方についてのご依頼

トレーニング中の安全を確保するために、ご面倒ですが、運動療法処方箋の記載をお願いいたします。

なお、運動処方は、県民健康センターでの体力テスト・運動負荷試験の結果に基づいて、先生方とご相談の上で決定することも可能です。

県民健康センター
所長 松田 一夫

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	可 注意して可 不可
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			

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 : ボルグ11 ややきつい: ボルグ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	1回/週 2回/週 3回/週 4回/週 5~7回/週

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

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