

有酸素運動 5分フロー記録シート

A4 / 1 ページ

RPE / Talk test を軸に、処方→中止判断→記録→次回調整を 1 枚で整理

基本情報

患者 ID		評価日	
評価者		場所	

前提条件・安全確認

確認項目	確認	メモ
症状・体調を確認する	<input type="checkbox"/>	
必要時のバイタルを確認する	<input type="checkbox"/>	
補助具・環境条件をそろえる	<input type="checkbox"/>	
固定したい条件を残す	<input type="checkbox"/>	

※ 心拍が当てににくいときは、RPE / Talk test を優先して処方します。

5分フロー記録

Step	決めること	記録欄
①	安全確認	症状・赤旗・必要時バイタル _____
②	強度設定	RPE / Talk test / 心拍補助 _____
③	実施方法	種目・時間・分割の有無 _____
④	反応記録	RPE・会話可否・症状・SpO2 _____
⑤	次回調整	上げる / 据え置き / 下げる _____

中止サイン・再評価メモ

中止・中断の理由／症状

次回の調整・共有事項
