

# エルゴ負荷設定・記録シート

開始 W・上げ方・記録を 1 枚でそろえる

## 記事連動型

- 開始：10-20 W
- 目安：RPE 11-13

### 基本情報

患者 ID	評価日	評価者
_____	_____	_____
病棟 / 場所	体重 (kg)	使用機種 / 前回値
_____	_____	_____

### 事前確認・固定条件

目的 / 指標	_____
開始負荷の根拠	_____
固定条件 (rpm など)	_____
中止・注意症状	_____

### セッション記録

時点	W	rpm	RPE	脚 / 息切れ	HR / SpO2	条件メモ
開始前	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2-3 分	_____	_____	_____	_____	_____	_____
主運動	_____	_____	_____	_____	_____	_____
終了時	_____	_____	_____	_____	_____	_____
回復 3 分	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### 増量・次回設定

今回の判定 (増量 / 据え置き / 減量)	_____
次回の開始 W	_____
増量幅 / 時間の方針	_____
判断理由	_____

### 前回比較・再評価メモ

前回開始 W	_____
今回開始 W	_____
回復の速さ	_____
次回共有ポイント	_____

### 自由メモ・共有事項

症状の出方、負荷調整の根拠、申し送りなどを自由に記載

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_