

METs 補正・再評価記録シート

基本情報

患者ID _____	評価日 _____
評価者 _____	場所 _____

比較前にそろえる項目

活動名 _____
速度・距離 _____
坂・段差 _____
補助具 _____
休憩 _____

安全確認・当日条件

症状 _____
RPE 目安 _____
服薬・体調 _____
必要時バイタル _____
中止基準・備考 _____

比較記録欄

項目	前回	今回	変化	解釈・メモ
活動・条件	_____	_____	_____	_____
METs (目安)	_____	_____	_____	_____
RPE (Borg)	_____	_____	_____	_____
症状・Talk test	_____	_____	_____	_____
心拍・SpO2 等	_____	_____	_____	_____
実施時間・休憩	_____	_____	_____	_____
変えた変数 1 つ	_____	_____	_____	_____

見る順番：症状 → RPE → 条件 → 同条件で再評価

※ 変える変数は 1 つだけにすると、前回との差が解釈しやすくなります。

1 行記録メモ

例：平地歩行 / 条件 / 時間 / RPE / 症状 / 次回調整

次回の調整

- 時間を延長
- 速度を調整
- 休憩を見直す
- 環境をそろえる
- 補助具を確認

その他メモ