

# テリハ運用チェックシート

適応判断・開始前確認・実施記録・対面切替を1枚で整理

## 基本情報

利用者 ID \_\_\_\_\_

実施日 \_\_\_\_\_

実施者 \_\_\_\_\_

同席者 / 接続手段 \_\_\_\_\_

## 1. 実施前の適応判断

項目	OK	要注意	メモ
病期・状態	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	慢性期～生活期 / 急変リスク
目的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動継続 / 在宅動作 / 環境調整
安全	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	椅子・手すり・同席者・連絡手段
理解・操作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	指示理解 / 機器操作の可否
環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	画角・スペース・通信

## 2. 開始前5点チェック

順番	確認	済	一言メモ
1	体調	<input type="checkbox"/>	痛み・息切れ・めまい
2	安全	<input type="checkbox"/>	椅子・周辺物・同席者
3	画角	<input type="checkbox"/>	全身+足元が入るか
4	通信	<input type="checkbox"/>	遅延・途切れ・代替手段
5	目的	<input type="checkbox"/>	指標1つ+本日の課題

## 3. 実施記録

主指標は1つに絞り、前後差と所見を残す

項目	開始前	終了後	変化・所見
体調			
主指標			
運動量			
気づき			

宿題 / 連絡事項 \_\_\_\_\_

## 4. 中止・対面切替 / 次回につなぐメモ

判断の目安	<input type="checkbox"/>	メモ
軽い疲労で休憩後に改善	<input type="checkbox"/>	難度を一段下げて再開
画角不足・通信不安が続く	<input type="checkbox"/>	対面切替を検討
強いめまい・胸部症状	<input type="checkbox"/>	その場で中止
転倒しかけ・連絡困難	<input type="checkbox"/>	安全確保を優先

### 次回までの宿題

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 固定しておく条件

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 自由メモ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_