

COPD 運動処方 5分フロー記録シート

Borg を主軸に、SpO2・会話・症状で「継続 / 減量 / 中止」をそろえる

患者ID	評価日	評価者	場所
_____	_____	_____	_____

実施前チェック：赤旗と当日の前提を先に確認

<input type="checkbox"/> 胸痛・強いめまい・失神前駆なし	<input type="checkbox"/> 発熱・痰増加・喘鳴の悪化なし
<input type="checkbox"/> 安静時 SpO2 / 脈拍を確認	<input type="checkbox"/> 酸素設定・指示内容を確認
<input type="checkbox"/> Borg の聞き方を統一	<input type="checkbox"/> 終了時の記録項目を確認

5分フロー：強度 → 進行 → 止めどき → 記録



中止・減量・継続の判断（COPD 運動中）

判定	サイン	その場の対応	次回調整
OK	Borg 目標帯 / SpO2 安定 / 短文会話可	同条件で継続	総時間を少し延長
黄信号	Borg 急上昇 / 回復遅い / 過換気傾向	速度・負荷↓ / 休息↑	インターバル化
NG	胸痛 / 強いめまい / 失神前駆 / 著明なチアノーゼ	中止・再評価・報告	再開条件を共有

記録テンプレ：次回につながる5行

項目	記入欄	次回への視点
種目	_____	歩行 / 自転車 / 筋トレ
時間	_____	連続 or インターバル
強度	_____	Borg (息切れ / 下肢疲労)
SpO2	_____	最低値・回復時間
次回	_____	変えるのは1点だけ

自由メモ：増悪前兆・報告事項・次回の注意点
