

# 心臓病手帳

自己管理

私たちがあなたをサポートします！



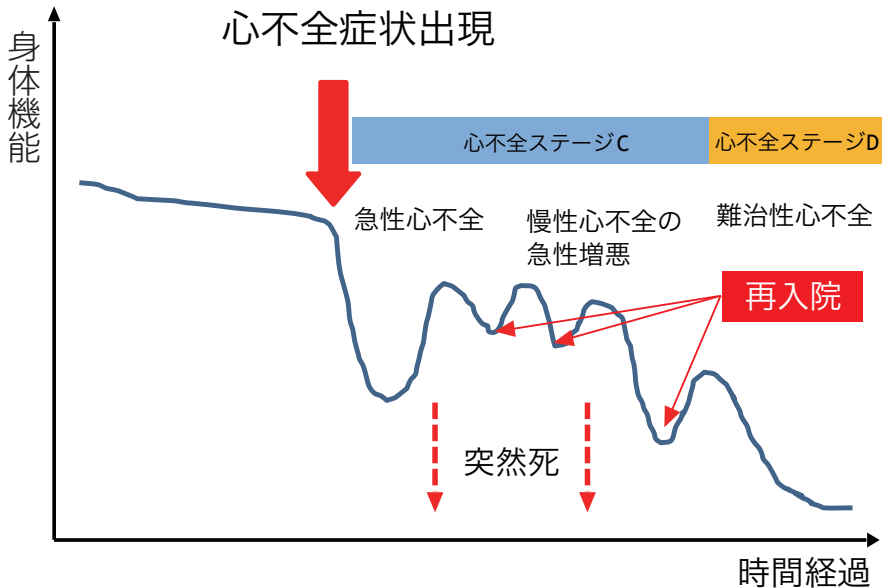
# 目次

- 受診のタイミング ..... 1~2
- 基本情報 ..... 3~5
- 介護保険について ..... 6~7
- 生活環境について ..... 8
- 生活状況について ..... 9
- びわこ心不全スコア ..... 10
- 毎日の記録 ..... 11~64
- スタッフ伝言板 ..... 65~70
- 運動について ..... 71~82
- 食事チェックリスト ..... 83
- 栄養指導の記録 ..... 84~87
- 禁煙宣言書 ..... 88

# 心不全とは

**心不全**とは、  
『心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、  
だんだん悪くなり、生命を縮める病気です』

日本循環器学会 / 日本心不全学会  
急性・慢性心不全診療ガイドライン（2017年改訂版）より引用



イメージ図

# すぐに受診が必要な症状

- 横になると呼吸が苦しい
- 呼吸が苦しくて横になれない
- 1日で体重が2kg以上増加した



- 冷汗が出る、胸が痛い



- 脈が急に速くなり、意識が遠のく感じがする



上記症状時は下記へ連絡をしてください  
かかりつけ病院の救急外来もしくは119

# 早めに受診が必要な症状

- 1週間で体重が2kg以上増加した
- 身体、足が浮腫む
- 尿量、回数の減少



- いつもと同じ生活なのに息切れがする
- 咳が出る
- 身体がだるい
- 疲れやすくなった



- 食欲がない
- 気分がすぐれない



上記症状時は下記へ連絡をしてください  
かかりつけ病院もしくはかかりつけクリニックの外来

# あなたと家族について

あなたの情報	氏名	
	生年月日	大・昭・平 年 月 日
	住所	
	自宅番号	
	携帯番号	

家族の情報	①氏名		続柄
	自宅番号		
	携帯番号		
	②氏名		続柄
	自宅番号		
	携帯番号		

# あなたの医療機関の情報

かかりつけ医	医療機関名	
	主治医名	
	電話番号	
他医療機関	医療機関名	
	主治医名	
	電話番号	
歯科	歯科医院名	
	電話番号	
薬局	薬局名	
	電話番号	
訪問看護	ステーション名	
	電話番号	

# あなたのお体について

疾患名	
既往歴	
アレルギー	

あなたのお体の状況	見えにくい	右目	左目	
		メガネの使用	あり	なし
	聞こえにくい	右耳	左耳	
		補聴器の使用	あり	なし
	痛み	部位：		
	しびれ	部位：		
動かしにくい	部位：			



# 介護保険や身体障害者手帳について

介護保険	受けている			受けていない		
	事業対象者	要支援 1		要支援 2		
	要介護	1	2	3	4	5

身体障害者手帳	持っている		持っていない		
	等級	種			級
	計画相談事業所名				
	担当者名				

他手帳	持っている		持っていない		
	手帳名				
	等級等				

# 介護保険サービスについて

地域包括 支援センター	センター名	
	電話番号	
	担当者名	
介護支援専門員 (ケアマネジャー)	事業所名	
	電話番号	
	担当者名	
通所介護 通所リハビリ テーション①	事業所名	
	電話番号	
通所介護 通所リハビリ テーション②	事業所名	
	電話番号	
訪問リハビリ テーション	事業所名	
	電話番号	
他 訪問介護 サービス	事業所名	
	電話番号	

# 生活環境について

屋内	生活様式	和式の床に座る生活中心	椅子の洋式の生活中心	
	移動補助具	何も持たない	杖	歩行器
		車イス	その他( )	
階段	使用	よくする	あまりしない	全くしない
	手すり	なし	あり( 片側 ・ 両側 )	
トイレ	形態	和式	洋式	
	場所	( )の近く		遠い
	手すり	なし	あり(場所: )	
風呂	入浴場所	家で入る	施設で入れてもらう	
	浴槽形態			
	手すり	なし	あり(場所: )	
寝室	階	1階	2階	
	寝具	布団	ベッド	
	支え	なし	あり(場所: )	
廊下	手すり	なし	あり( 片側 ・ 両側 )	
	敷居	なし(バリアフリー)	あり(場所・高さ: )	
玄関	外からのアプローチ	段差なし	階段 ( 段 )	スロープ
	上がりかまち	cm	階段:	段
	手すり	なし	あり( 片側 ・ 両側 )	
	椅子	なし	あり( 片側 ・ 両側 )	

# 生活状況について

日常生活で困っていること	
--------------	--

このように生活したいという意向	
-----------------	--

動作の状況	起き上がり	自立	介助( )
	立ち上がり	自立	介助( )
	床の上	自立	介助( )
	着替え	自立	介助( )
	トイレ	自立	介助( )
	入浴	自立	介助( )
	屋内の移動	自立	介助( )
	階段の昇降	自立	介助( )
	屋外の移動	自立	介助( )
	靴の着脱	自立	介助( )

リハビリ職からの指導助言	
--------------	--

# びわこ心不全スコア

(Biwako Heart Failure Regional Liaison Score)

- 体重増加 2kg以上 …………… 2点\*1
- むくみ …………… 1点
- 息切れ 労作時 …………… 1点  
          安静時 …………… 2点
- 動悸・倦怠感・食欲低下 …… 1点(いずれか)
- 呼吸数 22回以上 …………… 3点\*2(医療者のみ使用)
- SpO2 93%以下 …………… 3点(医療者のみ使用)  
(or ベースより3%以上低い)

\*1: 適時、目標体重の補正が必要

\*2: 患者さんは、\*2の項目を使わずにスコアをつけてください。

**2,3点**

かかりつけ医を早期に受診

もしくは病院主治医の外来を早期に予約

(Tel: \_\_\_\_\_ )

**4点**

〈症状がひどくない時〉

当日に、かかりつけ医を受診もしくは、

主治医によらず、数日以内に病院の予約受診

(Tel: \_\_\_\_\_ )

〈症状がひどい時〉

当日に病院を救急受診

(Tel: \_\_\_\_\_ )

スコアリングは目安であり、**‘いつもと違う’**という印象が重要です。

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血圧(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血圧(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			



／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重 (kg)	kg	kg	kg
体温 (℃)	℃	℃	℃
血圧(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血圧(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数) >22回 3点	回 / 分	回 / 分	回 / 分
(SpO2) <93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			



／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			



／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血圧(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血圧(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			



／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重 (kg)	kg	kg	kg
体温 (℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数) >22回 3点	回 / 分	回 / 分	回 / 分
(SpO2) <93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			



／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重 (kg)	kg	kg	kg
体温 (℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数) >22回 3点	回 / 分	回 / 分	回 / 分
(SpO2) <93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重 (kg)	kg	kg	kg
体温 (℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数) >22回 3点	回 / 分	回 / 分	回 / 分
(SpO2) <93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			



／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重 (kg)	kg	kg	kg
体温 (℃)	℃	℃	℃
血圧(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血圧(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数) >22回 3点	回 / 分	回 / 分	回 / 分
(SpO2) <93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重 (kg)	kg	kg	kg
体温 (℃)	℃	℃	℃
血圧(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血圧(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数) >22回 3点	回 / 分	回 / 分	回 / 分
(SpO2) <93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			



／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# 毎日の記録

あなたの目標体重:

kg

日時(曜日)	(月)	(火)	(水)
体重(kg)	kg	kg	kg
体温(℃)	℃	℃	℃
血压(朝)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
血压(夕)	/	/	/
脈拍 不整⇒○囲む	不整	不整	不整
むくみ 1点	- ± +	- ± +	- ± +
息切れ 安静時1点 労作時2点	- ± +	- ± +	- ± +
動悸	- ± +	- ± +	- ± +
倦怠感	- ± +	- ± +	- ± +
食欲不振	- ± +	- ± +	- ± +
2kg以上増 2点	- ± +	- ± +	- ± +
(呼吸数)>22回 3点	回/分	回/分	回/分
(SpO2)<93% 3点	%	%	%
びわこ心不全スコア	点	点	点
服薬	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
歯磨き	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
自由記載欄 ●運動やリハビリの内容、生活での変化など自由に記載して下さい ●ご家族やスタッフの方々も自由に記載して下さい			

／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
／	／	／	／
不整	不整	不整	不整
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
回 / 分	回 / 分	回 / 分	回 / 分
%	%	%	%
点	点	点	点
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前
朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前	朝/昼/夕/眠前

# スタッフ伝言板

このページはスタッフ間の  
情報共有にご使用ください

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信（必要があれば記載してください）		
確認済み <input type="checkbox"/>		

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信（必要があれば記載してください）		
確認済み <input type="checkbox"/>		

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信（必要があれば記載してください）		
確認済み <input type="checkbox"/>		

日付	記載者	宛先
連絡事項 <div style="text-align: right;">確認済み<input type="checkbox"/></div>		
返信（必要があれば記載してください） <div style="text-align: right;">確認済み<input type="checkbox"/></div>		

日付	記載者	宛先
連絡事項 <div style="text-align: right;">確認済み<input type="checkbox"/></div>		
返信（必要があれば記載してください） <div style="text-align: right;">確認済み<input type="checkbox"/></div>		

日付	記載者	宛先
連絡事項 <div style="text-align: right;">確認済み<input type="checkbox"/></div>		
返信（必要があれば記載してください） <div style="text-align: right;">確認済み<input type="checkbox"/></div>		

# スタッフ伝言板

このページはスタッフ間の  
情報共有にご使用ください

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信 (必要があれば記載してください)		
確認済み <input type="checkbox"/>		

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信 (必要があれば記載してください)		
確認済み <input type="checkbox"/>		

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信 (必要があれば記載してください)		
確認済み <input type="checkbox"/>		

日付	記載者	宛先
連絡事項          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		
返信 (必要があれば記載してください)          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		

日付	記載者	宛先
連絡事項          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		
返信 (必要があれば記載してください)          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		

日付	記載者	宛先
連絡事項          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		
返信 (必要があれば記載してください)          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		

# スタッフ伝言板

このページはスタッフ間の  
情報共有にご使用ください

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信 (必要があれば記載してください)		
確認済み <input type="checkbox"/>		

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信 (必要があれば記載してください)		
確認済み <input type="checkbox"/>		

日付	記載者	宛先
連絡事項		
確認済み <input type="checkbox"/>		
返信 (必要があれば記載してください)		
確認済み <input type="checkbox"/>		



日付	記載者	宛先
連絡事項          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		
返信 (必要があれば記載してください)          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		

日付	記載者	宛先
連絡事項          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		
返信 (必要があれば記載してください)          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		

日付	記載者	宛先
連絡事項          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		
返信 (必要があれば記載してください)          <div style="text-align: right;">確認済み <input type="checkbox"/></div>		

# 運動をはじめる前に

運動の適応基準は、  
「安定期にあるコントロールされた心不全で、  
NYHA Ⅲ度まで」です。



NYHA Ⅰ度  
無症候性



NYHA Ⅱ度  
軽症



NYHA Ⅲ度  
中等性～重症



NYHA Ⅳ度  
難治性

「安定期にある」とは、少なくとも過去1週間において心不全の自覚症状(呼吸困難, 易疲労性など)および身体所見(浮腫, 肺うっ血など)の増悪がないことです。

まずは自分が運動していい状態かどうか、  
次のページを見て確認しましょう!

次に、運動する**目的**を家族や  
医療・介護スタッフらと一緒に選びましょう

## Point

### 〈運動と安静のバランスが大切です〉

- むくみがひどい時、息切れがひどい時、  
体調不良の時などは運動を控えましょう
- 動いていいか、運動をどうすればいいか、  
医療・介護スタッフに相談しましょう

# 適応の確認項目と目的

に✓をつけましょう

## 運動療法の適応の確認

- かかりつけ医（循環器内科が望ましい）の許可あり
- じっと安静にしていれば、息切れなどの症状なし

2つとも✓がつけられれば、運動しましょう!

目的（初回：                   年       月       日）

- 現在の身体機能や日常生活動作能力の**維持**
- 積極的に**改善**を目指す

運動療法の目的を定期的に見直しましょう

目的（2回目：                   年       月       日）

- 維持**（                    ）
- 改善**（                    ）

目的（3回目：                   年       月       日）

- 維持**（                    ）
- 改善**（                    ）

# 現在の運動機能

運動ができる状態だと分かれば、  
現在どれだけ動ける身体なのか  
家族や医療・介護スタッフらと  
一緒にみましょう

GO!

- 握力計は**息を止めず、息を吐きながら**  
握ってください

- バランステストは閉脚立位、半継ぎ足位、継ぎ足位と3種類あります  
右の絵を参考にしてください

- 歩行テストは、行うスペースがなければしなくても構いません

- 5回立ち上がりテストは膝が直角になるくらいの高さの椅子やベッドに座って行ってください

- 立ち上がりテストはまずプレテスト（右図）を行ってから、可能か判断します  
右の絵を参考にしてください

- **転倒などに十分注意して行いましょう**



脚の力だけで立ち  
上がれるか一回試  
して見ましょう。

## Point

〈運動機能の確認は定期的に行います〉

- 初回と、3か月後、6か月後など周りと相談して  
変化がないか確認しましょう

# 評価：あなたの運動機能は？

ご家族や医療・介護スタッフと一緒に記入しましょう

評価項目	単位	1回目 年 月 日	2回目 年 月 日	3回目 年 月 日
評価当日の体重	kg			
握力 (左右大きい方)	kgf			
<b>SPPB*</b>	合計点			
バランス	点			
4m歩行	点			
5回椅子立ち上がり	点			
5回椅子立ち上がり テストの時間を記入	秒			
<b>歩行能力</b>				
快適歩行速度	m/s			
歩くときに使うもの (杖、壁など)	自由 記載			
<b>日常生活で自立している項目</b>				
食事動作	○×			
トイレ動作	○×			
更衣動作	○×			
薬の用意・飲む作業	○×			
お風呂動作	○×			
掃除・洗濯など家事	○×			
歩く(移動)	○×			
階段の上り下り	○×			

※Short Physical Performance Batteryの略 12点満点

# 息切れしない身体活動と運動強度

## あなたの有酸素運動レベル

AT-METs: \_\_\_\_\_ (測定日 年 月 日)

AT(無酸素性代謝代謝閾値)を超える運動は、乳酸が溜まり、心肺系への負担をかけます。

METs	歩行	日常労作 および家事	就業労作	趣味活動
□ 1~2	臥位安静、 座位、 ゆっくり歩行 (1~2km/hr)	食事、洗顔、 排泄、電話、 自転車の運転、 車での通勤	事務仕事、 手作業、 編み物	テレビを見る、 ラジオを聴く、 読書、 音楽鑑賞
□ 2~3	立位、 ゆっくりと した歩行 (2~3km/hr)	電車で通勤・通学、 着替え、 簡単な調理、 小物の洗濯、 床拭き(モップ)	守衛、 タクシー運転手、 理美容師	盆栽の手入れ、 旅行(徒歩or 乗り物を使用)
□ 3~4	普通の歩行 (3~4km/hr)、 水中歩行 (2~3km/hr)、 軽度の階段昇降、 自転車Ergo.-50W	シャワー、 炊事一般、掃除機、 アイロン、窓ふき、 洗車	機械職人、 清掃業、 トラック運転手	ゴルフ(打ちっ放し) ペットの散歩、 釣り、 ボーリング
□ 4~5	やや速めの 歩行 (4~5km/hr)	徒歩で通勤・通学、 草むしり、 布団の上げ下げ、 床ふき、夫婦生活	塗装工、 庭仕事	園芸、 キャッチボール、 テニス(ラリー)、 バレーボール
□ 5~6	速めの歩行 (6km/hr)、 ジョギング (3~4km/hr)、 自転車Ergo.-100W	土掘り(スコップ)、 草刈り、 階段を降りる	大工、 農作業	ゴルフ(徒歩)、 ソフトボール、 野球
□ 6~7	ジョギング (4~5km/hr)	薪割り、 土掘り(シャベル)、 階段を上る	漁業、 運送業(小包)	テニス (ダブルス)、 ボート漕ぎ (ゆっくり)
□ 7~8	ランニング (8km/hr)、 自転車Ergo.-150W	雪かき、 水汲み、 荷物を持って 階段を上る	引っ越し業	水泳、登山、 スキー、サッカー、 テニス (シングルス)

# 運動前の大切な確認

- 下の内容を自分自身で確認しましょう。  
あるいは家族や介護スタッフが確認してください。
- ひとつでも当てはまる場合、医療・介護スタッフにご相談ください。

## 運動前の確認項目

- 今日の血圧は異常ないですか？
- 安静にしている息切れはないですか？
- いつもより心臓がどきどきしていませんか？
- いつもと同じ動きをして疲れませんか？
- いつもと同じ量食べられていますか？
- よく眠れていますか？
- 尿は出ていますか？
- ひどい便秘になっていませんか？
- 薬の飲み忘れはないですか？

## こういう日は運動を止めましょう

### いつもより脈が速い

安静時心拍数120拍以上  
(瞬間の上昇は含まず)

### 動悸がする

血行動態の安定しない不整脈

### 血圧が不安定

姿勢を変えただけでも  
低血圧症状が出る

### 寝ていてもなんだか息苦しい

起座呼吸など  
急性心不全の症状

### 安静にしているでも胸痛がある

不安定狭心症



# 運動の種類

心臓リハビリテーションの運動は

**有酸素運動** と **レジスタンストレーニング** を

中心とします

(筋力をつけるトレーニング)

いくつかの運動を家族や医療・  
介護スタッフらと一緒に選びましょう

GO!

## 体力をつける有酸素運動

例) 散歩やウォーキング

- 大きな(全身の)筋肉を使うリズムカルな運動
- 競技性のない娯楽レベルの強度(鼻歌が歌える程度)
- 20-60分ずっと続ける、または休憩しながら行います



## 筋力をつけるトレーニング

例) かかと上げ



ふくらはぎを  
意識する

膝伸ばし



膝が前に突き出し  
すぎないように  
注意する

ハーフスクワット



お尻を引く  
ようにして  
腰を落とします

太ももの裏の筋肉に  
力が入っているか  
意識しよう

- 10~15回を目安に2~3セットしましょう
- ゆっくり息を吐きながら動かしてください
- 慣れてきたら回数を増やしましょう



# 運動内容の選択

ご家族や医療・介護スタッフと一緒に記入しましょう

**目標を立てましょう** 例)「散歩を週3回は頑張る」

目  
標

## 有酸素運動

内 容	回 数	時 間
例) 散歩	1日1回	10分

## 筋力トレーニング

**Step1**  
重りなし

**Step2**  
重りあり

内 容	回 数	時 間
例) かかと上げ	10回 3セット	5回/週
<input type="checkbox"/> かかと上げ	回 セット	回/週
<input type="checkbox"/> もも上げ	回 セット	回/週
<input type="checkbox"/> 膝のばし	回 セット	回/週
<input type="checkbox"/> ハーフスクワット	回 セット	回/週

# 運動中の確認項目

## 運動しているとき、休憩中に確認しましょう

右の内容を自分自身で確認しましょう  
あるいは家族や介護スタッフが  
確認してください



GO!

下の表(Borg指数<sup>ボルグ</sup>)を参考にしてください

指数	自覚的運動強度	運動強度 (%)
20		100
19	非常にきつい	95
18		
17	かなりきつい	85
16		
15	きつい	70
14		
13	ややきつい	55 (ATに相当)
12		
11	楽である	40
10		
9	かなり楽である	20
8		
7	非常に楽である	5
6		

Point

### 〈Borg指数11～13が目安〉

- 「楽である」から「ややきつい」と感じる程度で運動する方が効果的です
- 「きつい」「しんどい」と感じる場合、過負荷になっている可能性があります

## 運動中の確認項目

- 表(Borg指数)13「ややきつい」を超えていませんか?
- 運動中の動悸はありませんか?
- 息切れしていませんか?
- いつもより疲れていませんか?

## ★ご家族様、介護スタッフ様へ

運動中に話しかけて、しっかり返事がありお話できているか、あるいは一言返事になっていないかを確認してください。(トークテストといいます)

会話ができない、あるいは短い返事しかできない場合、過負荷の可能性があるので休憩するか運動を中止してください。

## こんな時は運動を一時中止しましょう

- **血圧の過度の上昇** (160~200mmHg以上)
- **めまい、冷や汗、吐き気などの低血圧症状の出現**
- **早い呼吸** (1分間に30回以上), **息切れ** (かなりきつい!)
- **動悸や胸痛、全身疲労、下肢関節痛などの自覚症状の出現**
- **運動による不整脈の増加** (1分間に10回以上脈が飛ぶ)



# 運動後の確認項目

## 運動後は安全に問題なく行えたか、 確認しましょう

右の内容を自分自身で確認しましょう  
あるいは家族や介護スタッフが  
確認してください



GO!

Point

### 〈尿量や体重変動は要注意〉

- 運動した後に乏尿(尿がでにくい)となったら、  
運動がきつすぎたり、やりすぎたサインです

## 定期的な運動の見直し

1か月、3ヶ月、6か月を目安として、  
定期的に運動を見直すことも大切です



GO!

Point

### 〈安全に無理なく長く続けましょう〉

- 自分に合った運動を安全に無理なく長く続ける  
ことで日常生活を楽しみ、健康寿命を延ば  
しましょう

## 運動後の確認項目

- 表(Borg指数)13「ややきつい」を超えていませんか？
- 脈拍は数分で安静時まで戻りましたか？
- 息切れを感じませんか？
- いつもと同じ程度の疲れですか？

## ★ご家族様、介護スタッフ様へ

いつもと違う感じがいないか、汗をかきすぎていないか、なども確認してください。

運動を始めて1か月後                      年              月              日

- 関節の痛みは出ていませんか？
- 疲れは翌日まで残っていませんか？

運動を始めて3か月後                      年              月              日

- 運動の内容は問題ありませんか？
- 目的や目標に変更はありませんか？

運動を始めて6か月後                      年              月              日

- 運動の内容は問題ありませんか？
- 目的や目標に変更はありませんか？

# 食事チェックリスト

● 入院前の食習慣 年 月 日

主食量： 多い 普通 少ない

主菜量： 多い 普通 少ない

副菜量： 多い 普通 少ない

量規則： あり なし

食事回数： 3回(朝昼夕) 2回( ) 1回( )

間食習慣： なし あり (  回 / 日・週 )

内容： おかき・せんべい・スナック菓子・洋菓子・和菓子・その他

飲酒習慣： なし あり (  回 / 日・週 )

(内容・量：  )

漬物・佃煮：  回 / 日・週

麺類・丼：  回 / 日・週

麺類の汁は 飲まない 飲む (  / 程度)

外食：  回 / 日・週

家庭味付け： 病院と比べて 濃い 同じ 薄い

調理担当者：







# 栄養指導の記録

## ●退院後の食習慣

年 月 日

主食量： 多い 普通 少ない

主菜量： 多い 普通 少ない

副菜量： 多い 普通 少ない

量規則： あり なし

食事回数： 3回(朝昼夕) 2回( ) 1回( )

間食習慣： なし あり ( 回 / 日・週 )

内容： おかき・せんべい・スナック菓子・洋菓子・和菓子・その他

飲酒習慣： なし あり ( 回 / 日・週 )

(内容・量： )

漬物・佃煮： 回 / 日・週

麺類・丼： 回 / 日・週

麺類の汁は 飲まない 飲む ( / 程度)

外食： 回 / 日・週

家庭味付け： 病院と比べて 濃い 同じ 薄い



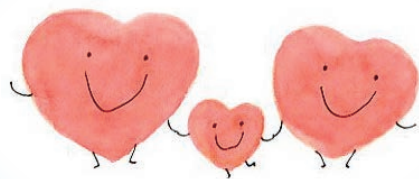
# 禁煙宣言書

私は心不全の治療について意識を高く持ち、  
これからも健康であるために、  
年 月 日より禁煙を致します。

署名： \_\_\_\_\_

私は、宣言者の禁煙を  
全力でサポートすることを誓います。

署名： \_\_\_\_\_



氏 名

心臓病手帳【自己管理】2021年3月 第1版  
制作

- 滋賀県
- 滋賀医科大学医学部附属病院  
ハートケアサポートチーム
- 滋賀県心不全在宅療養支援事業  
コアメンバー