

血

液

内

科

だ

よ

い

運動スペース

～血液内科病棟の一角に「運動スペース」があります～

入院中はベッド上で過ごすことが多くない
 やすいので、体力低下予防のために運動ス
 ペースを活用しましょう♪



○運動の目安

有酸素運動の運動強度の指標として、「自覚的
 運動強度(RPE)」がよく活用されています。

安全に効果的にするためには、標示「11～13」
 が適しているといわれています。

軽い運動からはじめ、徐々に運動量を増やして
 「ややキツイ」運動ができるよう目指します※1)。

<自覚的運動強度>

| 標示 | 自覚度 | 強度(%) |
|----|--------|-------|
| 20 | もうだめ | 100 |
| 19 | 非常にきつい | 92.9 |
| 18 | | 85.8 |
| 17 | かなりきつい | 78.6 |
| 16 | | 71.5 |
| 15 | きつい | 64.3 |
| 14 | | 57.2 |
| 13 | ややきつい | 50 |
| 12 | | 42.9 |
| 11 | 楽 | 35.7 |
| 10 | | 28.6 |
| 9 | かなり楽 | 21.4 |
| 8 | | 14.3 |
| 7 | 非常に楽 | 7.1 |
| 6 | (安静) | 0 |

※1)重い心臓病等の持病をお持ちの方は、担当医へ運動
 の可否を相談してください。

リハビリカレンダー

自主トレーニングができたときは記入をお願いします！
 ※ 記入方法：「ちょっとキツイ」と思ったら○、「頑張った」と思ったら◎、「もうちょっとできた」と思ったら△
 ※ 連続3日以上の場合につき、スタンプ1つ押します。



| 4月 | | | | | | | 2017 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | |
| | | | | | | 1 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 30 | | | | | | | |

スタンプ

運動を継続して行えるよう、移植をされる
 方に対してはリハビリカレンダーを使用した
 自主トレーニングの支援を行っています。