

Cardiac Rehabilitation  
Exercise Facility  
Cooperation  
Medical Institutions

クレパス  
CREpas 手帳

運動  
サポート  
Book 

Name \_\_\_\_\_



# 目次

	ページ
1. CREpas手帳について	1P
2. 虚血性心疾患の運動療法	2P
3. 運動って何を 気をつければいいの？	3P
4. 指定の運動施設	4P
5. 治療経過とリハビリ内容	6P
6. マシンの一覧	7P
7. 運動プログラムについて	8P
8. 運動記録	9P ~

# I. CREpas手帳について

CREpas手帳とは、医療機関と運動施設が連携し、心臓リハビリテーション終了後の**運動継続**をサポートしていくための手帳です。治療経過や、リハビリの状況を医療機関（主治医等）に記入していただくことにより、指定の運動施設において安全に運動サポートを行うことができます。

## 対象者

虚血性心疾患の発症後、医療機関での心臓リハビリテーションを終了し、運動施設での運動実践について、ご本人が希望し、主治医の許可がある方。

※発症から6か月以上経過していること

## 使い方

CREpas手帳をもらったら、指定の運動施設  から、ご自身に適した施設を選択し、お電話にて利用方法をご確認ください。

**医療機関記入**



**施設指導者記入**



## 運動施設における運動について

医療機関でのリハビリが終了した方は、維持期というリハビリの段階となります。維持期は、再発予防が目的のため、運動を生活の一部に取り込むことが推奨されており、継続することがとても大切です。本誌に掲載されている運動施設では、みなさまのお手伝いをさせていただきます。

### CREpas手帳を用いた連携



医療法人豊田会  
刈谷豊田総合病院



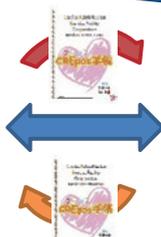
公立西知多総合病院



半田市立半田病院

連携医療機関

手帳によって医療機関と、運動施設が連携されているのでとても安心



CREpas手帳



運動施設



## 2.虚血性心疾患の運動療法

運動療法は体力を向上させるだけでなく、生活習慣病の改善・脂質代謝・血圧調節の改善や動脈硬化の抑制、自律神経機能の改善も期待できます。

気分の落ち込みや認知症を予防する作用もあり、循環器疾患をもつ患者さんの治療法の一つとされています。

(循環器疾患とは：血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に動かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患・脳血管疾患・動脈瘤などに分類されます。)

### 運動療法の期待される効果

- ★心肺機能が向上し、疲れにくくなります。
- ★筋肉量を維持し、骨密度低下などの加齢に伴う体の機能低下を防ぎます。
- ★血管の調節機能が改善し、血液の循環が良くなります。
- ★動脈硬化の原因となる要因を是正し、進行を防ぎます。  
悪玉 (LDL) コレステロールや中性脂肪を減らし、  
善玉 (HDL) コレステロールを増やします。
- ★血糖の上昇を抑えます。
- ★心臓や足の新たな血管の発達を促します。
- ★心筋梗塞の再発予防につながります。
- ★自律神経が安定し、ストレス解消やうつ傾向の改善が期待できます。

### 運動療法の代表的な運動とは

代表的な運動には、有酸素運動があげられます。

有酸素運動とは、ウォーキング、自転車こぎなど、比較的長い間動き続けられる運動のことで、十分会話をしながら持続できる程度の軽い運動をさします。

### 運動について大切なこと

- ★定期的に運動負荷試験を受けましょう。
- ★準備体操・整理体操はしっかりと。
- ★やりすぎは逆効果。目安は「翌日に疲れが残らない程度」です。
- ★ご自身の自覚症状・体調に合わせて調整して下さい。
- ★自覚的運動強度 (Borgスケール) について  
運動中の自覚症状を示す指標です。  
心疾患をお持ちの方は11~13 (楽である~ややきつい) 程度とされています。

#### 自覚的運動強度 (Borgスケール)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
非常に楽である	かなり楽である				楽である	ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい		

### 3.運動って 何を気をつければいいの？



運動を行う際は、主治医から運動の強度（強さ）を確認したうえで  
行います。こんな時には、運動を中止してください。

- ・運動中にきつと感じた場合
- ・運動中に胸部、腕、首、顎などの上半身の不快感や不快な息切れがある場合
- ・いつもと同じ運動強度でも胸部自覚症状が増悪した場合
- ・脈拍が120拍/分を超えた場合
- ・血圧を測定し、いつもよりも収縮期血圧が40mmHg以上、または  
拡張期血圧が20mmHg以上上昇した場合、もしくは、収縮期血圧が  
20mmHg以上低下した場合

### こんな時は受診をしてください

胸痛	発作の出現回数が多くなったり、これまでよりも軽い運動で発作が出現するようになってきた時は、かかりつけ医に相談してください。 ★ニトロを使用して強い胸痛が30分以上継続したり、息苦しさ・冷や汗をとまなう時は、直ちに受診してください。
息苦しさ 息切れ	動いた時の息切れが徐々にひどくなってきたり、治まるまでの時間がかかるようになってきた時はかかりつけ医に相談してください。 ★安静にしても息苦しかったり、夜、横になれないような息苦しさがあるとき、ゼーゼーする呼吸が出現して治まらない時は直ちに受診してください。
浮腫 むくみ	・直近の1週間で2~3kg以上の急激な体重の増加があり、息切れが強まった時 ・足やまぶた等にむくみが出現してきた時 ・動いた時に息苦しさが出た時 上記症状があれば、かかりつけ医に相談してください。
動悸	・動悸が続いたり、くり返しおこったりする時 ・動悸や息切れの程度や回数が増えてきている時 ・これまでにない脈の乱れや速い脈が出現した時 上記症状があれば、かかりつけ医に相談してください。

#### 【受診時に伝えること】

- ★いつから、どのくらいの時間続いた（続いている）のか
- ★どのように始まって、どうしたら治まったのか
- ★血圧・脈拍数がどれくらいだったのか  
（自動血圧計で測定した数値）
- ★他の症状があったのか



## 4.指定の運動施設



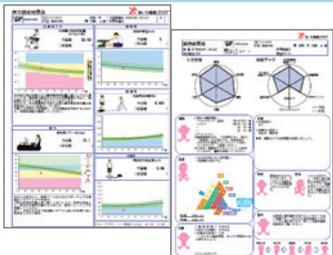
### あいち健康の森健康科学総合センター（あいち健康プラザ）

医師・保健師・健康運動指導士・臨床検査技師・管理栄養士・歯科衛生士の専門職が常駐し、健康チェックの結果に基づいて、一人ひとりに合わせた健康支援を行っています。

#### 施設利用の流れ

健康チェック（メディカルチェック）※1

運動実践※2



#### 運動実践について（※2）

##### 利用料金

利用券（1回）	620円
回数券（11回）	6,200円
定期券（1か月）	3,140円

定期券の購入にはA.B.総合.医療連携コースのいずれかの受検が必要になります。

##### 利用可能施設



アスレチックルーム



ジョギングトラック

### あいち健康プラザの職員が常駐する施設

#### 刈谷市げんきプラザ



刈谷市民を対象に、保健師、健康運動指導士が個人に合わせた運動をサポートしています。

対象 刈谷市民

住所 刈谷市若松町3丁目8番地2

電話 0566-23-8878

詳細についてはお問い合わせください。 ※日曜休館日

## 健康チェック（メディカルチェック）について（※1）

健康チェックには5つのコースがあり、好きなコースを選択していただくことができます。結果に基づいて、効果的な健康づくりのサポートをさせていただきます。

コース詳細に関してはお問い合わせください。

### 健康チェック一覧（メディカルチェック）

コース	Aコース	Bコース	総合コース (一般・アスリート)	医療連携 コース（★）	簡易 コース
料金	6,490円	11,410円	15,400円	1,670円	410円
所要時間	約2.5時間	約3時間	約3時間	約1時間	約45分
予約	事前予約必要				当日受付可
メディカル チェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 診察</li> <li>◆ 血液検査</li> <li>◆ 血圧</li> <li>◆ 腹囲</li> <li>◆ 身長・体重</li> <li>◆ 体脂肪率</li> <li>◆ 安静時心電図</li> <li>◆ 負荷心電図</li> <li>◆ 生活習慣問診</li> </ul>	Aコースの内容 + <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ X線骨密度</li> <li>◆ 歯科検査</li> <li>◆ 尿検査</li> </ul>	Bコースの内容 + <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 血圧脈波測定</li> <li>◆ 頸動脈エコー</li> <li>◆ 肺機能検査</li> <li>◆ 胸部X線</li> <li>◆ 内臓脂肪面積</li> <li>◆ 体組成（体幹・四肢別）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 診察</li> <li>◆ 血圧</li> <li>◆ 身長・体重</li> <li>◆ 体脂肪率</li> <li>◆ 負荷心電図</li> <li>◆ 生活習慣問診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 血圧</li> <li>◆ 腹囲</li> <li>◆ 身長・体重</li> <li>◆ 生活習慣問診</li> </ul>
体力 チェック	運動負荷試験 長座体前屈 重心動揺 全身反応時間 脚伸展パワー		(アスリートコース) 心肺運動負荷試験（CPX） 長座体前屈 重心動揺 全身反応時間 脚筋力	運動負荷試験	【15～59歳】 踏み台昇降、上体起こし、長座体前屈 【60歳～】 10m歩行、握力、開眼片足立ち 長座体前屈
利用について	運動施設を定期券にてご利用したい方（定期券〇・回数券〇・一回券〇）			（定期券×・回数券〇・一回券〇）	

★医療連携コースは、6か月以内の血液検査結果の写し（健康診断相当の項目）が必要です。

★初回利用時には**服薬情報**がわかるものをお持ちください。

対象 16歳以上

住所 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

電話 0562-82-0222

※月曜休館日（祝日の場合は翌日以降の最初の平日）

## 東海市しあわせ村トレーニング室



アットホームなトレーニング室。看護師、健康運動指導士が、個人に合わせた運動をサポートしています。

対象 16歳以上

住所 東海市荒尾町西廻間2-1

電話 052-689-1600

詳細についてはお問い合わせください。 ※月曜休館日

※いずれの施設においても利用前にCREpas手帳での利用とお伝えの上、お問い合わせください。

# 5.治療経過とリハビリ内容



フリガナ

生年月日

性別

氏名

昭・平・令 年 月 日

男・女

診断名

発症日

年 月 日 (頃)

治療経過

カテーテル治療

CABG

その他 ( )

合併症

高血圧

糖尿病

脂質異常症

その他

病院でのリハビリ期間

年

月

～

年

月

服薬内容

処方箋のコピー貼り付け可

心肺運動負荷試験(CPX)結果

検査日

年

月

・嫌気性代謝閾値 (AT)

VO2 ( ) ml/min/kg 心拍数 ( ) 血圧 ( / ) ( )W

・最大運動時

ピークVO2 ( ) ml/min/kg 心拍数 ( ) 血圧 ( / ) ( )W

心臓リハビリテーションの実施内容(運動処方)

・週 ( ) 回 1回あたり ( ) 分

・自転車エルゴメータ ( W) ・ ( 分) ・ ( 拍:上限値) ・Borg ( :上限値)

・トレッドミル ( km/h) ・ ( %) ・ ( 分) ・ ( 拍:上限値) ・Borg ( :上限値)

・レジスタンス運動 ( )

特記事項

記載病院名

病院名: \_\_\_\_\_ 記入者: 医師  
理学療法士

記入日 年 月 日

ご協力ありがとうございます。

## 6. マシン一覧



トレーニング室にあるマシンの一部です。  
利用を控えた方がよい（種目）マシンに☑をお願いします。

太もも・おしり



レッグプレス

太ももの前



レッグ  
エクステンション

太ももの裏



レッグカール

お腹



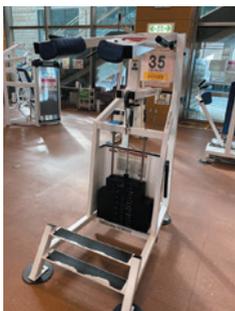
アブドミナル

腰



バック  
エクステンション

ふくらはぎ



カーフプレス

有酸素運動



エアロバイク



トレッドミル

マシンに対する注意事項があればご記入ください

※施設によってマシンの種類は異なります。

# 7.運動プログラムについて

ステップ1 (1~6回)		ステップ2 (7~12回)		ステップ3 (13~18回)		ステップ4 (19~24回)		ステップ5 (25回以上)	
有酸素運動		有酸素運動		マシン筋トレ 1~3種×1セット		マシン筋トレ 4~6種×1セット		マシン筋トレ 4~6種×2~3セット	
ウォーミングアップ 5分程度 メイン運動 10分程度 クールダウン 5分程度		ウォーミングアップ 5分程度 メイン運動 20分程度 クールダウン 5分程度		ウォーミングアップ 5分程度 メイン運動 30分程度 クールダウン 5分程度		ウォーミングアップ 5分程度 メイン運動 30分程度 クールダウン 5分程度		ウォーミングアップ 5分程度 メイン運動 30分程度 クールダウン 5分程度	
≦処方心拍数 Borg指数11		≦処方心拍数 Borg指数11		処方心拍数 Borg指数11~13		処方心拍数 Borg指数11~13		処方心拍数 Borg指数11~13	
ストレッチング トレーニング前10分・後10分									
運動施設に慣れ、 軽めの運動から開始		リハビリテーションと 同程度の運動強度		有酸素運動を継続し、 筋カトレーニングを開始		筋カトレーニングの種目数を増やす			

## 運動時の体調等の記録

運動時の体調や血圧、運動の実践状況を記録することは、自身の健康状態の把握や、医療機関への報告・相談に役立ちます。

## 記録の手引き

- ・体調：1.大変良い 2.良い 3.普通 4.やや悪い 5.悪い
- ・服薬：決められた時間に決められた薬を服用できたか
- ・前回の疲れ：有 / 無
- ・自覚症状
  - 1.なし 2.胸痛 3.動悸 4.息切れ 5.倦怠感 6.強い疲労感
  - 7.むくみ 8.食欲低下 9.膝痛 10.腰痛 11.その他（自由記載）
- ・運動（有酸素・筋トレ）はBorgスケールを記入（息切れ/下肢）

ボルグ  
自覚的運動強度（Borgスケール）

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
非常に 楽である	かなり 楽である				楽である	ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい		

# 8.運動記録①



	日付	記入例	/	/	/	/	/	/
運動前	体調	1						
	心拍数	68						
	収縮期血圧 拡張期血圧	120/74	/	/	/	/	/	/
	体重	59						
	服薬	○						
	前回の疲れ	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無
	睡眠不足	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無
	自覚症状	1						
運動※	有酸素	11/12	/	/	/	/	/	/
	筋トレ	13/13	/	/	/	/	/	/
運動後	心拍数	70						
	収縮期血圧 拡張期血圧	128/77	/	/	/	/	/	/

※運動（有酸素・筋トレ）は Borg スケールにて（息切れ / 下肢）疲労をご記入ください。

運動前ストレッチング		10分実施		
バイク	ウォーミングアップ	W	5分程度	
	主運動	W	分	
	クールダウン	W	5分程度	
トレッドミル	ウォーミングアップ	km/h	5分程度	
	主運動	km/h	分	
	クールダウン	km/h	5分程度	
マシン筋トレ	レッグプレス	kg	回	セット
	レッグ エクステンション	kg	回	セット
	レッグカール	kg	回	セット
	アブドミナル	kg	回	セット
	バック エクステンション	kg	回	セット
	カーフレイズ	kg	回	セット
	運動後ストレッチング	10分実施		

記入日	記入者
●指導した際のポイントや様子 (運動施設の方がご記入ください)	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

# 8.運動記録②



	日付	/	/	/	/	/	/	/
運動前	体調							
	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/
	体重							
	服薬							
	前回の疲れ	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	睡眠不足	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	自覚症状							
運動	有酸素	/	/	/	/	/	/	/
	筋トレ	/	/	/	/	/	/	/
運動後	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/

記入日	記入者
●指導した際のポイントや様子 (運動施設の方がご記入ください)	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

運動前ストレッチング	10分実施		
バイク	ウォーミングアップ	W	5分程度
	主運動	W	分
	クールダウン	W	5分程度
トレッドミル	ウォーミングアップ	km/h	5分程度
	主運動	km/h	分
	クールダウン	km/h	5分程度
マシン筋トレ	レッグプレス	kg 回	セット
	レッグ エクステンション	kg 回	セット
	レッグカール	kg 回	セット
	アブドミナル	kg 回	セット
	バック エクステンション	kg 回	セット
	カーフレイズ	kg 回	セット
	運動後ストレッチング	10分実施	



# 8.運動記録④



	日付	/	/	/	/	/	/	/
運動前	体調							
	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/
	体重							
	服薬							
	前回の疲れ	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	睡眠不足	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	自覚症状							
運動	有酸素	/	/	/	/	/	/	/
	筋トレ	/	/	/	/	/	/	/
運動後	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/

記入日	記入者
●指導した際のポイントや様子 (運動施設の方がご記入ください)	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

運動前ストレッチング	10分実施		
バイク	ウォーミングアップ	W	5分程度
	主運動	W	分
	クールダウン	W	5分程度
トレッドミル	ウォーミングアップ	km/h	5分程度
	主運動	km/h	分
	クールダウン	km/h	5分程度
マシン筋トレ	レッグプレス	kg 回	セット
	レッグ エクステンション	kg 回	セット
	レッグカール	kg 回	セット
	アブドミナル	kg 回	セット
	バック エクステンション	kg 回	セット
	カーフレイズ	kg 回	セット
	運動後ストレッチング	10分実施	

# 8.運動記録⑤



	日付	/	/	/	/	/	/	/
運動前	体調							
	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/
	体重							
	服薬							
	前回の疲れ	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	睡眠不足	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	自覚症状							
運動	有酸素	/	/	/	/	/	/	/
	筋トレ	/	/	/	/	/	/	/
運動後	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/

運動前ストレッチング	10分実施		
バイク	ウォーミングアップ	W	5分程度
	主運動	W	分
	クールダウン	W	5分程度
トレッドミル	ウォーミングアップ	km/h	5分程度
	主運動	km/h	分
	クールダウン	km/h	5分程度
マシン筋トレ	レッグプレス	kg 回	セット
	レッグ エクステンション	kg 回	セット
	レッグカール	kg 回	セット
	アブドミナル	kg 回	セット
	バック エクステンション	kg 回	セット
	カーフレイズ	kg 回	セット
	運動後ストレッチング	10分実施	

記入日	記入者
●指導した際のポイントや様子 (運動施設の方がご記入ください)	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

# 8.運動記録⑥



	日付	/	/	/	/	/	/	/
運動前	体調							
	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/
	体重							
	服薬							
	前回の疲れ	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	睡眠不足	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	自覚症状							
運動	有酸素	/	/	/	/	/	/	/
	筋トレ	/	/	/	/	/	/	/
運動後	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/

記入日	記入者
●指導した際のポイントや様子 (運動施設の方がご記入ください) ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	

運動前ストレッチング	10分実施		
バイク	ウォーミングアップ	W	5分程度
	主運動	W	分
	クールダウン	W	5分程度
トレッドミル	ウォーミングアップ	km/h	5分程度
	主運動	km/h	分
	クールダウン	km/h	5分程度
マシン筋トレ	レッグプレス	kg 回	セット
	レッグ エクステンション	kg 回	セット
	レッグカール	kg 回	セット
	アブドミナル	kg 回	セット
	バック エクステンション	kg 回	セット
	カーフレイズ	kg 回	セット
	運動後ストレッチング	10分実施	

# 8.運動記録⑦



	日付	/	/	/	/	/	/	/
運動前	体調							
	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/
	体重							
	服薬							
	前回の疲れ	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	睡眠不足	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無	有 / 無
	自覚症状							
運動	有酸素	/	/	/	/	/	/	/
	筋トレ	/	/	/	/	/	/	/
運動後	心拍数							
	収縮期血圧 拡張期血圧	/	/	/	/	/	/	/

運動前ストレッチング	10分実施		
バイク	ウォーミングアップ	W	5分程度
	主運動	W	分
	クールダウン	W	5分程度
トレッドミル	ウォーミングアップ	km/h	5分程度
	主運動	km/h	分
	クールダウン	km/h	5分程度
マシン筋トレ	レッグプレス	kg 回	セット
	レッグ エクステンション	kg 回	セット
	レッグカール	kg 回	セット
	アブドミナル	kg 回	セット
	バック エクステンション	kg 回	セット
	カーフレイズ	kg 回	セット
	運動後ストレッチング	10分実施	

記入日	記入者
●指導した際のポイントや様子 (運動施設の方がご記入ください)	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	







あいち健康の森  
健康科学総合センター

平成30年度～令和2年度 愛知県研究開発事業

「虚血性心疾患の二次予防を目指した地域における運動療法プログラム」

協 力：医療法人豊田会刈谷豊田総合病院・公立西知多総合病院・半田市立半田病院（50音順）  
刈谷市健康推進課・東海市健康推進課（50音順）

作 成：あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者

公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団

（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

TEL：0562-82-0211（代） FAX：0562-82-0228