

# あなたの運動処方箋

氏名: ミナ ハコ 様  
ID: 00-0000

年齢: 86 歳  
性別: 女

身長: 152 cm  
体重: 52 kg

記録日: 2023年6月19日

今回、ホルター心電図の検査をおこないました。  
日常生活からわかる、あなたの活動状況と運動のめやすは以下の通りです。

## ◆運動のめやす◆



安静時心拍数 **56 拍/分**

最も効率の高い有酸素運動は、心拍数が **79 - 95 拍/分**  
程度になる運動と推測されます。

[あなたの運動メニュー]

30分運動の強さ	心拍数(拍/分)	サイクリング(km/時)	運動量(kcal)	運動の強さ(METs)
<input type="checkbox"/> かるめ [30WHR]	79	8.0	59	2.2
<input type="checkbox"/> ふつう [40WHR]	87	8.0	71	2.6
<input type="checkbox"/> つよめ [50WHR]	95	9.7	82	3.0

## 種類

運動の種類	運動の強さ [METs]	
ゆっくり歩き	2.5	
着替え	2.0	
キャッチボール	2.5	
階段を降りる	3.0	

## 運動時間と頻度

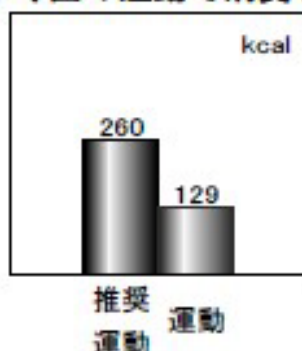
1日30分以上（断続でも構いません）、週2～3回を推奨します。

## 注意

運動は医師の指示のもとでおこなってください。  
早朝空腹時は控えましょう。

- 運動可能  
 注意して可能  
 運動不可

## ◆今回の運動で消費したエネルギー◆



- ・目標達成まであと **131 kcal**です。
- ・速歩をあと **53 分**おこなうと達成できます。
- ・日ごろから、適度な運動をとり入れるようにしてください。

## 避けたほうがよい運動

- 高強度の筋力トレーニング（重量挙げなど）
- 短距離走（100メートルダッシュなど）