

ボルグスケールとは？



腎リハ新聞

今年度より、当院でも透析中の運動が開始となりました。現在、運動に興味がある患者さんを対象にリハビリを実施しています（医師の判断で実施できない患者さんもおられます）。

運動として、患者さんの身体状況に合わせてストレッチや筋トレ、エルゴメーターなどを使った運動を指導します（個別リハビリではなく、自主的な運動です）。その際、運動の回数や使用する道具を決定する参考の一つとして、ボルグスケールを用います。ボルグスケールとは、自分が感じている疲労感を数値化する表です。慢性腎疾患がある方は、ボルグスケール11（楽である）～13（ややきつい）の範囲内で運動の強さを設定することが推奨されています。

ボルグスケールを使用することで、患者さんが感じている疲労感を把握することが可能となり、適切な運動を提供することができま す。運動開始に不安がある方でも、運動量を相談しながら実施させていただけるのでお気軽にお声掛けください。

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



発行年月日
2022年11月9日

発行人
洛和会音羽記念病院
リハビリテーション部
075(594)8010

11です。

疲れ具合を番号で教えてください。

お知らせ

運動にご興味がある方は、
お気軽にスタッフへ
お声掛けください。

