

## ボルグスケールによる負荷調整用紙

1. セラピストが最適と思う負荷を、患者のキャパシティに合わせて選んでください。
  2. 患者に、3回その運動を繰り返してもらってください。
  3. 患者に、以下の表を参照してもらい、そのエクササイズの困難さの度合いを0から10で答えてもらってください。
  4. この方法で、エクササイズの種目全ての負荷のレベル（色）を調整してください。
  5. もう一方の手と比較します。負荷（色）は、弱い方の手に合わせてください。エクササイズで他の指も実施する際は、親指の強さを基準としてください。
  6. 10回、それぞれの手でエクササイズを繰り返すように患者に指示してください。
  7. 「トリートメントログ」(訳注：トリートメントログはセラピストが SARAH エクササイズプログラム実施中に、実際に会った時に決定した負荷レベルなどを記載した記録のこと)と「エクササイズダイアリー」に、それぞれのエクササイズの負荷（の色）を記録して下さい。
- ※最初のセッションでは、患者が下のスケールの3から4（ちょうどよい～少しきつい）の間になるようにしてください。その後は、「SARAH エクササイズプログラムセラピストマニュアル」[9]の 8.3.2 を参照してください。

0	Nothing at all	全くなんともない
1	Very light	とても軽い
2	Fairly light	ちょっと軽い
3	Moderate	ちょうどよい
4	Somewhat hard	少しきつい
5	Hard	きつい
6		
7	Very hard	非常にきつい
8		
9		
10	Very, very hard	ものすごくきつい

