通所リハビリセンターかとう

10月号 いしくま通信

令和8年 10月



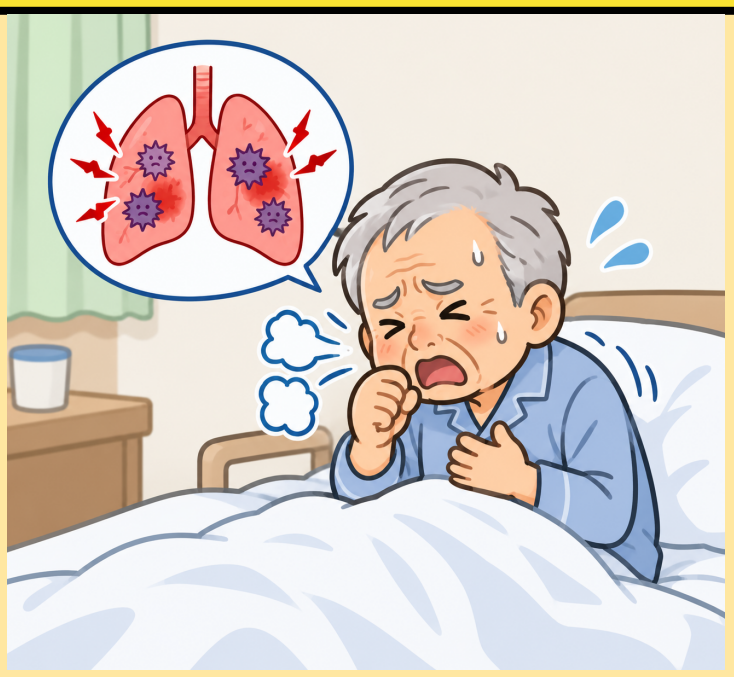
皆さん、こんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターのいしくまです。
暑さもかなり和らぎ、秋の虫の声が聞こえ始めましたね。急に気温が下がる季節ですので、その分体調も崩しやすいです。今回は、毎年この時期に注意が必要な「インフルエンザ」についてのお話です。

今年は早い！？インフルエンザに注意！

今年は、例年より早い時期からインフルエンザの流行が始まっています。インフルエンザというと、「高熱が出る」というイメージが強いですが、高齢者の場合は、他の面でも注意が必要です。

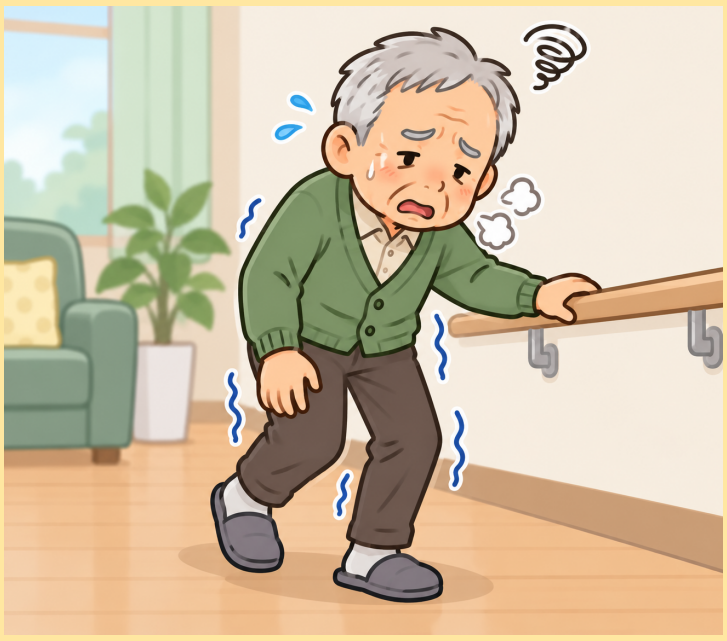
高齢者は重症化に注意！

高齢になると、若い人に比べて体の抵抗力が低下します。インフルエンザにかかった場合、発熱や咳だけでなく、肺炎を起こして重症化することもあります。その場合、最悪命に関わることもあるのです。特に、心臓や肺の病気がある方は注意が必要です。



治った後も体力低下？？

重症化した場合はもちろんですが、ただの発熱で数日間寝込んだだけでも、その間の食欲不振や不動により、治ったとしてもすぐには動けなくなってしまうことがあります。高齢者の場合、それを機に足腰の筋力や認知機能が落ちてしまうこともあるのです。



インフルエンザを予防するには、基本的な手洗い、うがい、マスクの着用などが有効です。また、重症化予防にはワクチン接種も重要です。65歳以上には接種券が届いていると思いますので、早めに接種しておきましょう。かとう整形での接種も受け付けています。

