



フレイル予防に取り組みましょう！

？ フレイルとは？

加齢に伴う、心と体の働きが弱くなってきた状態で、「健康」と「要介護」の間にあります。早くに対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。

フレイルチェック

	質 問	回 答
1	1日3食きちんと食べていますか	は い いいえ
2	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ は い
3	6ヶ月間で、2～3kg以上の体重減少がありますか	いいえ は い
4	この1年間に、転んだことがありますか	いいえ は い
5	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ は い
6	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた は い
7	普段から家族や友人と付き合いがありますか	は い いいえ
8	ここ2週間、これまで楽しんでたこと (楽にできていたこと)が面倒に感じますか	いいえ は い

回答が左側になるように取り組みましょう

フレイル予防4つのポイント



カフェひだまり

社 会 参 加

趣味や仕事友人との
おしゃべりボランティア
活動 など



運 動

家事や庭仕事など、家庭で
役割を持つウォーキング、
ストレッチ など

ニコニコ
元気アップ教室
(介護予防運動教室)



いきいきサロン
「栄養教室」

栄 養

バランスのとれた3食の食事
タンパク質を中心に、いろい
ろな食品を組み合わせる など

口 腔

食後の歯磨きやお口周りの
筋トレ、定期的な歯科医院の
受診 など

いきいきサロン
言語聴覚士による
「きこえとことば」講座



おめでとう!! 虫歯0本

11月21日実施の3歳児健康
診査で、むし歯0本だった
お子さんを紹介します。



しおだ あおと
塩田 碧飛くん
(打違内)



くまがい しげたか
熊谷 重孝くん
(下北方)



いがり るな
猪狩 琉月ちゃん
(小平)



いたがき ゆい
板垣 佑衣人くん
(蓬田新田)

ひらた中央病院



ひらた中央病院
小原 大治 医師

今回は大流行している

インフルエンザ について説明します。

2025年のインフルエンザシーズンは、これまでにない流行パターンを見せており、多くの医療専門家や感染症の専門機関が注意を呼びかけています。毎年冬になると流行するインフルエンザですが、日本における過去のインフルエンザ流行データを振り返ると、通常は11月下旬から12月にかけて患者数が徐々に増加し始め、翌年の1月から2月にピークを迎えるというパターンが一般的でした。ですが、2025年は10月初旬という例年よりも早い時期から患者数の増加が確認されており、本稿を書いている11月末で既に大流行している状態で、全国各地の学校で季節外れの学級閉鎖が相次ぐという異例の事態となりました。この早期流行の背景には、数年間にわたるインフルエンザ流行が少なかったことによる集団免疫の低下など、様々な要因が関係していると考えられています。2025年11月の現時点では、すでにA型インフルエンザが全国的に大流行の様相を呈しており、今後1月から2月にかけてピークを迎えると予測されています。インフルエンザは適切な予防と早期治療により重症化を防ぐことができる感染症であり、流行のピークを正しく理解することで、効果的な対策を講じることが可能です。予防策としてのインフルエンザワクチンは接種後、約5か月間有効なレベルを維持すると考えられています。高齢者、慢性呼吸器疾患や心疾患、腎疾患、糖尿病などの基礎疾患を持つ方、妊婦、生後6か月以上の乳幼児などは、流行の初期段階から確実に防御できるよう、早めの接種が望ましいとされています。学校での集団感染が危惧される13歳未満の小児については、インフルエンザワクチンは2回接種が推奨されています。1回目と2回目の接種間隔は、通常3週間から4週間程度あけることで高い効果が見込まれます。

インフルエンザの感染を防ぐためには、ワクチン接種に加えて、手洗い、うがい、マスクの着用、室内の適切な湿度管理と換気、そして十分な睡眠と栄養摂取が重要です。インフルエンザに感染した際、早期に症状を認識し適切なタイミングで医療機関を受診することは、重症化を防ぎ早期回復につながります。インフルエンザの最も典型的な症状は、突然の高熱です。インフルエンザと診断された後、多くの場合は自宅での療養となります。療養の基本は、内服、十分な休養と水分補給です。療養中は症状の変化を注意深く観察し、呼吸困難、胸痛、意識障害、けいれん、高熱が3日以上続くなどの症状が見られた場合には、速やかに医療機関を受診する必要があります。登校や出勤は発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過してからにしましょう。

ひらた中央病院 ☎55-3333