

くらしナビ

—ライフスタイル—

人生100年クラブ



備そなえる

犬や猫と幸せに暮らす 体力や資力と 預け先も検討

新型コロナウイルス下でストレスがたまりやすい日々が続く。そんな生活に癒やしや安らぎをもたらすペットは、高齢者にとってもかけがえのない存在だ。しかし、ペットについての認識が昔のままだったり、元気に世話を続けられるかを心配して飼育をためらったりする高齢者は少なくないという。きょうから動物愛護週間。シニアが犬や猫と幸せに暮らすための注意点をまとめた。

一般社団法人ペットフード協会(東京都)が2020年に行ったインターネット調査では、犬の飼育意向は60代18.3%、70代14.8%で、低下傾向が続いている。猫は13.9%、10・4%でほぼ横ばい。コロナ下でも増えている。

●「五感の安らぎを」

「最後まで世話ができるか不安なのでしょ。でも飼える環境があれば高齢者こそ飼ってほしい。NPO法人ペットライフネット(大阪市)代表の吉本由美子さん(74)は強調する。自身も3匹の猫と暮らす。毎日の食事やトイレ掃除などで規則正しい生活になり、頼られることが張り合いになっている。「二人でいると、生きていくぬくもりや音、匂いがうれし。この五感の

安らぎは代えがたい」と笑う。犬の場合も散歩による健康維持だけでなく、近所の人との交流が生まれ地域社会とのつながりが持てる。人と犬が触れ合うと「幸せホルモン」などと呼ばれる「オキシトシン」の分泌量が増えるという研究結果もある。ペットと暮らすメリットが多い一方で「多頭飼育崩壊」など不適切な飼い方が招く問題は後を絶たない。吉本さんも昨年、あるアパートの大家からの相談内容に驚いた。入院することになった70代ぐらいの男性の部屋に10匹近い猫がいて、トイレも砂を段ボール箱に入れたようなひどい状況だという。吉本さんは「上の年齢の方の中には手間もお金もかけない飼い方が当たり前という人が少なくない。ペットを巡る

※ペットフード協会・2020年全国犬猫飼育実態調査より

	犬	猫
平均寿命	14.48歳	15.45歳
1カ月あたりの平均支出金額(医療費等含む)	1万2020円	7252円
生涯必要経費	207万3531円	123万5071円
飼育頭数	848.9万頭	964.4万頭

高齢者が犬や猫を飼う際のポイント

- 飼いたいペットではなく、飼えるペット
 - 子犬、子猫ではなく、5歳以上がお勧め。保護犬・猫を自宅で見守る預かりボランティアも検討
 - 散歩やトイレ掃除などの世話ができる体力
 - 餌代、医療費など終生飼養が十分できる資力
- 今の時代に即した飼い方、しつけをする
 - 不妊去勢手術やワクチン接種をする
 - 家の中で飼うのが基本。猫には脱走防止策も
 - かかりつけの動物病院をつくる
 - 犬の散歩時は必ずリードをつける
 - おやつを与えすぎない
 - 災害時などに対応できるよう室内(ペットシート)での排泄つやドライフードに慣れさせておく
- 万が一のための備えをしておく
 - 自分が入院、施設に入所した時の預け先を見つけておく
 - 老犬、老猫ホームなどを調べておく
 - 終生飼養のための遺言を書く。ペットの信託などを利用

小型犬・猫の年齢を人間に換算すると

犬・猫	人間	段階
6カ月	9歳	子
1歳	16歳	成犬・成猫
2歳	24歳	
3歳	28歳	
4歳	32歳	
5歳	36歳	
6歳	40歳	
7歳	44歳	
8歳	48歳	
9歳	52歳	
10歳	56歳	シニア犬・シニア猫
11歳	60歳	
12歳	64歳	
13歳	68歳	
14歳	72歳	
15歳	76歳	
16歳	80歳	
17歳	84歳	
18歳	88歳	
19歳	92歳	
20歳	96歳	
21歳	100歳	

※フリスコ・ネコ家庭動物の医学大百科改訂版(山根義久監修、バイオネット・ナショナル、2012年)を参考に作成。種類や飼育状況で個体差がありあくまで目安

犬・猫の平均寿命の推移



※東京農工大学大学院および日本小動物獣医師会調べ

※NPO法人ペットライフネットなどへの取材を基に作成

状況は昔と大きく変わったことを認識してほしいと嘆く。例えば、犬の散歩時にリードをつけたいと自治体によっては条例違反になる。ケージに入ったり、室内での排泄などに慣れさせたりしておくことも災害で避難した時などの備えとして勧められている。また、大阪市獣医師会の元村希代子理事は「猫用おやつをあげすぎないよう気を付けてほしい。食欲がないのにおやつだけは食べるので、体調不良のサインに気づかず治療が遅れてしまうことがある」と。東京農工大学大学院の林谷秀樹准教授(獣医学)は「動物は人に向う感染症にかかっていることがある。いくら可愛くても口移しで食べさせたり、顔をなめられたりするの避けるべき」と注意を呼びかける。

ワクチン開発、食事の改善、獣医の技術向上など複合的な要因があるという。「何より犬やネズミを捕るための存在から愛玩動物、そして伴侶動物として家族の一員となった犬や猫は人間の4倍以上の速さで年をとる。年寄いたペットの世話をする体力や金銭面の負担が増す可能性も高い。入院した時のペットの預け先や死後の飼育費用を準備し、新しい飼い主を探しておくことは必須だ。ペットライフネットも、終生飼養のための費用を信託会社に預ける「わんにゃお信託や、ペットと人のエンディングノートを作るなど、もしも時の備えを意識するよう勧めている」。

●子犬・子猫の難しさ

そして、熟慮のうえで飼うことを決めた場合のアドバイスとして、吉本さんらは、高齢者が好む子犬や子猫を飼うことの難しさを挙げる。「動きが激しかったり、ほえたりして大変な努力がいる。しつけられ、性格もはっきりしているからいからの犬や猫を飼うのがいい」という。終生飼養のため、高齢者に託さない譲渡会は多いが、シニア犬やシニア猫なら可能な場合もある。また、高齢者に保護犬・猫の預かりボランティアという形で飼育を委託するケースも増えている。

吉本さんは「理想のペット像はあっても、自分の年齢、体力、資力に合ったペットを飼ってほしい。選ぶのではなく選ばれる飼い主であること。そのほうが人もペットも幸せになれる」と話している。



もっと知りたい

スイカの思い出

新型コロナウィルスのワクチンを接種し、副反応の発熱で横になっていると、娘が小さく切ったスイカを持ってきてくれた。よく冷えて甘く、火照った体に染み渡って気分が良くなった。

その娘が9歳の誕生日を前にしたときのこと。「バースデーケーキは要らないから、半分は切ったスイカにろうそくを立ててケーキの代わりに全部食べたい」と言っていた。夏に生まれた娘は幼いころか

女の気持ち

2021.9.20

らスイカが大好きで、食べ始めたらきりが無かった。おなかのことを考え、小さく切っておやつにしたのが不満だったらしい。「一度でいいから丸ごと半分食べたい」と言うのである。

誕生日当日、娘は半円球のスイカにろうそくを立て、うれしそうに火を吹き消すと、小一時間かけて見事に平らげた。残りの半分は、夫と私の長女の3人で分けて食べた。また、こんな思い出も。私が10代の頃、病弱だった母は度々寝込んだ。食欲が無く、

何も喉を通らない時には「スイカが食べたい。スイカなら食べられそう」と言った。そんな母のために、父は会社帰りに果物屋を何軒も回り、必ず手にして帰ってきた。

今でも一年中買うことができるが、あの頃は夏以外はほとんど売られていなかった。母はスイカをおいしそうに食べ、元気を取り戻した。火照った体に染み渡るスイカのおいしさをかみしめながら母を思った。

小田真規子さんの

食卓の一品

アボカドロール焼き

1人前 351kcal、塩分 2.8g

アボカドを豚肉で巻いて食べやすくした一品です。梅干しとワサビが味を引き締めるポイントに。
《主な材料》(2人分) 豚肩ロース薄切り肉 8枚(150g) △アボカド 1/2個 △サラダ油 大さじ1 △ワサビ 小さじ2 △梅干し 大1個 △薄力粉 大さじ1 ~ 2 △しょうゆ 適宜
《作り方》
①アボカドは皮をむいて粗くつぶす。

- 梅干しは種を取って細かく刻み、ワサビとよく混ぜる。
- 豚肉は2枚ずつ並べて広げ、②を全体に塗る。8等分にした①を手前にのせ、くるくると巻く。
- ③の全体に薄力粉をまぶす。
- フライパンに油を入れて中火で熱し、④の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら4分程度焼く。しょうゆを添えていただく。

取り上げてほしい話題やテーマをお寄せください。郵便は〒100-8051(住所不要)毎日新聞くらしナビ「くらし」係へ。メールはkurashi@mainichi.co.jpへ

ともし K空港 このよ 時刻表 日本時間 たが、い ので 三時間 が込み ッドに で熟睡 て眠れ 頑張っ る。そ 当の目 出さな 童介 ハジャ はちゃ てきた り、「術文化