

1. 「エイジング」とは？老化のサイン 犬

■ いつから中高齢期？

中高齢期

高齢期



人に例えると…



- 大型犬>中型犬>小型犬の順に早く中・高齢期を迎えます。
- 小型犬の場合、8歳から中高齢期、12歳から高齢期と呼ばれます。小型犬の8歳は、人でいうと46歳、小型犬の12歳は人の62歳くらいにあたります。
- 犬は、室外飼育の犬のほうが比較的老化が早く進む傾向にあります。

* ライフステージは目安として年齢による区分がありますが、実際には個々の犬でエイジング(老化)の速度は異なります。

■ エイジングのサイン

高齢期

見た目の変化

- 目の奥が白っぽくなってきた
- 白髪が増えた(口・鼻・顔まわり)
- 毛づやが悪くなってきた
- 太った/やせた
- おしりが小さくなった(下半身の筋肉がやせてきた)
- 小さいいぼができてきた



行動の変化

ふらつく・つまずく

名前を呼んでも反応しない

散歩でよく立ち止まる

よく寝ている

トイレを失敗する

夜鳴きをする

1. 「エイジング」とは？老化のサイン 犬

■ いつから中高齢期？

ワンちゃんの寿命は人よりも短い、ということを知ったことがあるかもしれません。

では、愛犬のライフステージはご存じでしょうか？

ワンちゃんはからだのサイズによって老化の進み具合に差があるため、ここから、という特定の年齢はありません。**(図に沿って今、ここですのご説明ください)**

まだまだ元気で子どもみたいと思っても、人に換算すると意外と歳を取っているのね、ということもあるかもしれません。人でも早めのアンチエイジングケアが必要なように、ワンちゃんも早めに意識してケアしてあげることが健康寿命を延ばすコツです！

室外飼育の場合は比較的早く老化が始まる傾向にあるといわれていますので、より早期のアンチエイジングケアを考えてあげたいですね。(環境の刺激によるものと考えられています)

中高齢期

まだ目にみえる変化はありませんが、老化は進行しており、今後の変化に備える時期です。ここでアンチエイジングケアをしておくことがとても重要となります。

高齢期

この時期に、からだや行動の変化に気づきやすくなります。

愛犬の変化にあわせたケアにより、老化を遅らせる時期です。生活に支障が出始めたら対策を練って環境を整えましょう。

身体機能の変化にあわせて、必要な介助をします。(愛犬自身の身体機能を維持するために、介入は最低限が原則です)

■ エイジングのサイン

まず、エイジングそのものは病気ではありません。ただ、からだの中で老廃物の蓄積や酸化ストレスなどによるダメージが重なって、さまざまなところに変化がみられてきます。からだの中の臓器などの変化はなかなか気がつかないため、ご家族が気づくのは、かなり老化が進んだころであることがほとんどです。

(むしろ早めに気がつくのが難しいために、早めのケアが重要なのです！ということをお伝えください)

また、品種やからだのサイズ、ライフスタイルにより必要なケアの仕方はさまざまであり、WEBや雑誌などで得た情報が愛犬にはあてはまらないかもしれないことを頭に入れておいてください。愛犬にあわせて試行錯誤することも必要になってくるかもしれません。

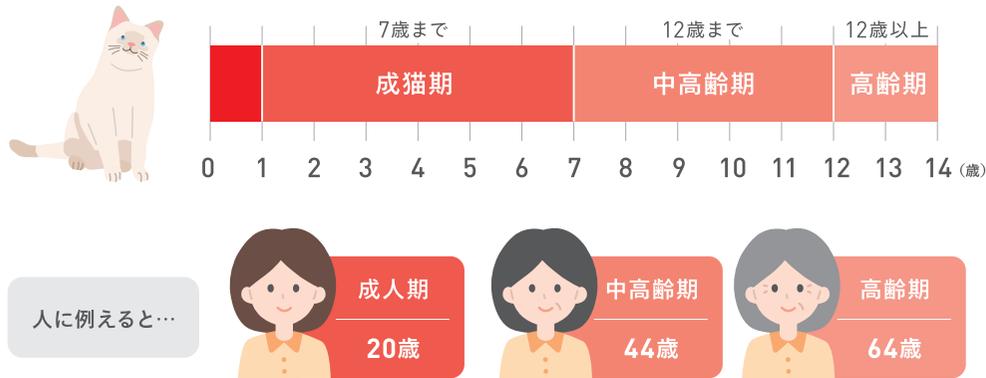


2. 「エイジング」とは？老化のサイン 猫

■ いつから中高齢期？

中高齢期

高齢期



☑ 外で飼われている猫は寿命が短いといわれています。

☑ 猫の場合、7歳から中高齢期、12歳から高齢期と呼ばれます。
猫の7歳は、人でいうと44歳、猫の12歳は人の64歳くらいにあたります。

* ライフステージは目安として年齢による区分がありますが、実際には個々の猫でエイジング（老化）の速度は異なります。

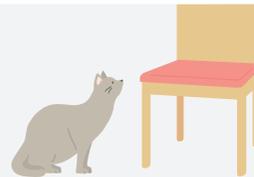
■ エイジングのサイン

高齢期

見た目の変化

- 目の奥が白っぽくなってきた
 - 白髪が増えた（口・鼻・顔まわり）
 - 毛づやが悪くなってきた
 - 太った/やせた
 - おしりが小さくなった（下半身の筋肉がやせてきた）
 - 小さいいぼができてきた
-

行動の変化



高いところに飛び乗りづらくなる



おもちゃで遊びたがらなくなる



階段ののぼりおりがゆっくりになる



ジャンプしておりづらくなる



グルーミングしづらくなる



トイレで踏ん張りがきかなくなる

2. 「エイジング」とは？老化のサイン 猫

■ いつから中高齢期？

ネコちゃんの寿命は人よりも短い、ということを聞いたことがあるかもしれません。

では、愛猫のライフステージはご存じでしょうか？

室内飼育や、獣医療の充実化などでネコちゃんの寿命は延びており、最近では20歳を超える猫も珍しくありません。

しかし、まだまだ元気で子どもみたいと思っていても、人に換算すると意外と歳を取っているのね、ということもあるかもしれません。人でも早めのアンチエイジングケアが必要なように、ネコちゃんも早めに意識してケアしてあげることが健康寿命を延ばすコツです！

中高齢期

まだ目にみえる変化はありませんが、老化は進行しており、今後の変化に備える時期です。

ここでアンチエイジングケアをしておくことがとても重要となります。

高齢期

この時期に、からだや行動の変化に気づきやすくなります。

愛猫の変化にあわせたケアにより、老化を遅らせる時期です。生活に支障が出始めたら対策を練って環境を整えましょう。

身体機能の変化にあわせて、必要な介助をします。(愛猫自身の身体機能を維持するために、介入は最低限が原則です)

■ エイジングのサイン

まず、エイジングそのものは病気ではありません。ただ、からだの中で老廃物の蓄積や酸化ストレスなどによるダメージが重なって、さまざまところに変化がみられてきます。からだの中の臓器などの変化はなかなか気がつかないため、ご家族が気づくのは、かなり老化が進んだころであることがほとんどです。

(むしろ早めに気がつくのが難しいために、早めのケアが重要なのです！ということをお伝えください)

行動のサインはこれらに加えて、爪とぎの頻度が減ることで、爪が伸び続け、肉球に刺さってしまったり病院に来院することもあります。今までよりも全身くまなくチェックしてほしいと思います。

また、品種やライフスタイル、その子の性格により必要なケアの仕方はさまざまであり、WEBや雑誌などで得た情報が愛猫にはあてはまらないかもしれないことを頭に入れておいてください。愛猫にあわせて試行錯誤することも必要になってくるかもしれません。

2. 「エイジング」とは？老化のサイン 猫

動物病院用

■ いつから中高齢期？

人に換算すると...

☑ 外で飼われている猫は寿命が短いといわれています。

☑ 猫の場合、7歳から中高齢期、12歳から高齢期と呼ばれます。猫の7歳は、人であらうと44歳、猫の12歳は人の64歳くらいにあたります。

* ライフステージは目安として年齢による区分がありますが、実際には個々の猫でエイジング(老化)の速度は異なります。

■ エイジングのサイン

見た目の変化

- 目の奥が白っぽくなってきた
- 白髪が増えた(口・鼻・顔まわり)
- もつやが悪くなってきた
- 太った/やせた
- おしりが小さくなった(下半身の筋肉がやせてきた)
- 小さいいぼができてきた

行動の変化

高いところに飛び乗りづらくなる	おもちゃで遊びたがらなくなる	階段のぼりおりがゆっくらくなる
ジャンプして降りづらくなる	グルーミングしづらくなる	トイレで踏ん返りがまかなくなる

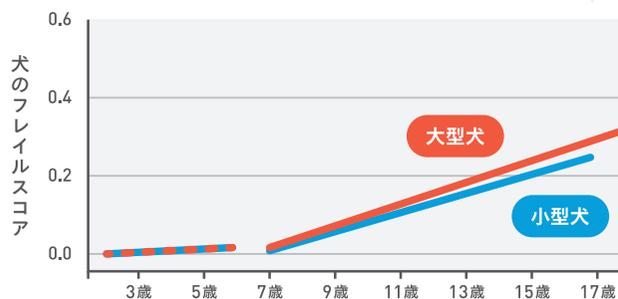
3. 高齢ペットのからだと心の変化

フレイルと活動性

中高齢期

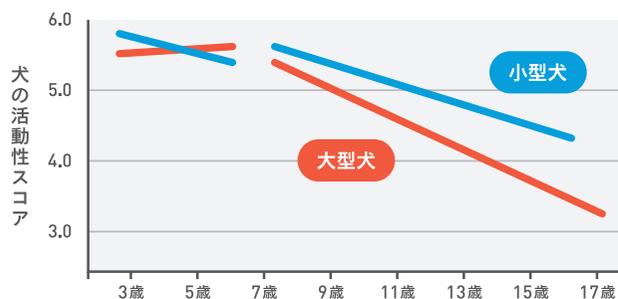
高齢期

年齢とともに、フレイル(虚弱)は増加します



フレイル(虚弱)とは、病気ではないものの年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすく、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです

年齢とともに、活動性は減少します



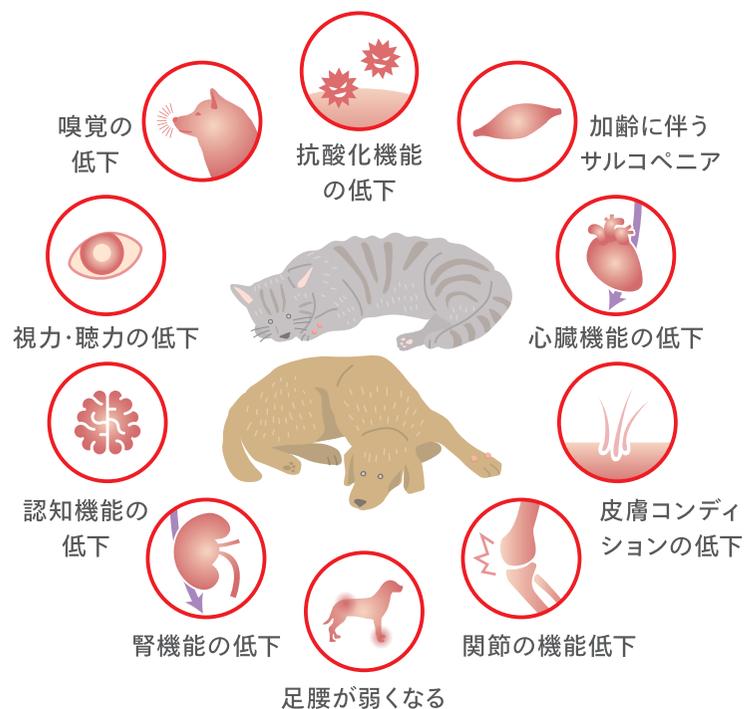
活動性とは、各年齢のペットオーナー様の回答をスコア化して比較したもののことです

からだと心の変化

中高齢期

高齢期

からだの変化



心・行動・食の変化

● 心

- ・意欲が低下する(お散歩に行きたがらない、遊びたがらない)

● 行動

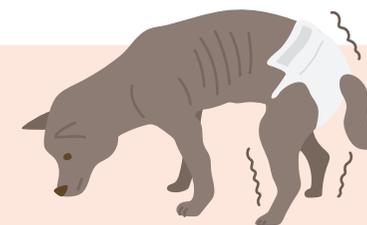
- ・子犬や若いころの困った行動が再発する
- ・トイレのしつけを忘れる
- ・徘徊する
- ・夜鳴きをする
- ・夜間起きている

● 食

- ・食べものに執着する
- ・食事の介助が必要になる

POINT

- ・老化は後ろ脚から
- ・前に重心が来て頭から転びやすいため注意



3. 高齢ペットのからだと心の変化

■ フレイルと活動性

左のグラフは、ワンちゃんをからだのサイズ別に分けて老化を表す指標を年齢ごとにみたものです。

7歳をすぎた中高齢期のころには、見た目や行動ではエイジングのサインがまだ出ておらず、ご家族からはわかりにくいものですが、7歳をすぎると年齢とともにフレイルが増え、活動性が低下していることがわかります。

このような調査から、7歳をすぎたらアンチエイジングケアを考える必要があるということがわかるでしょう。(Frances L. Chen, et. al., 2023)

このフレイルは人のエイジングのお話の際に用いられている用語ですが、近ごろ獣医療でもみられるようになっていきます。

■ からだと心の変化

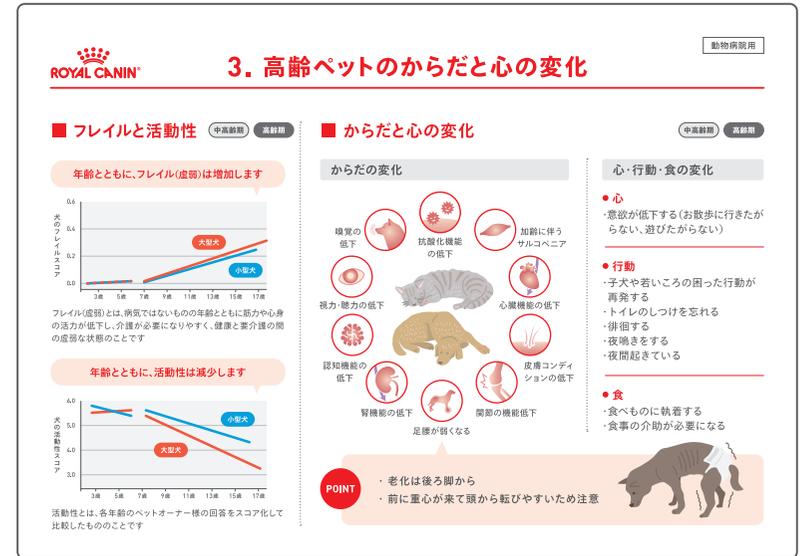
中高齢期から、ワンちゃんやネコちゃんには、からだと心の両面で年齢による変化がみられます。いつごろどのように変化が現れるかということはとても個体差が大きいので、ご家族の日ごろのチェックが大変重要になってきます。

(図とテキストに沿って変化についてご説明ください)

<ポイント部分>

ワンちゃんでは特に、全身や足腰の筋肉が弱ってくるため、次のような状態がみられることがあります。

- 頭が重く、重心が前に行きがちになります
- 前脚も力が弱いためつまづきやすくなり、顔から転びやすくなります
- 前脚が左右に開いてしまいすべってうまく力を入れられなくなります
- 起き上がるために踏ん張れなくなります

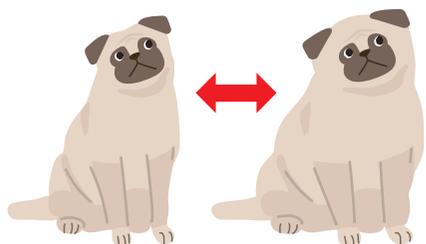


4. 中・高齢期の栄養

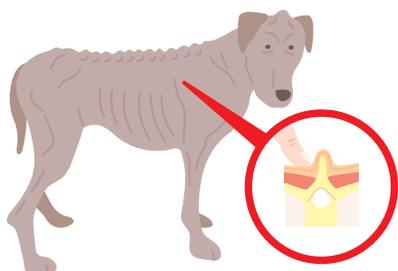
■ 体重の増減

中高齢期

高齢期



・活動量の減少と代謝の低下によって、体脂肪が増えやすくなります

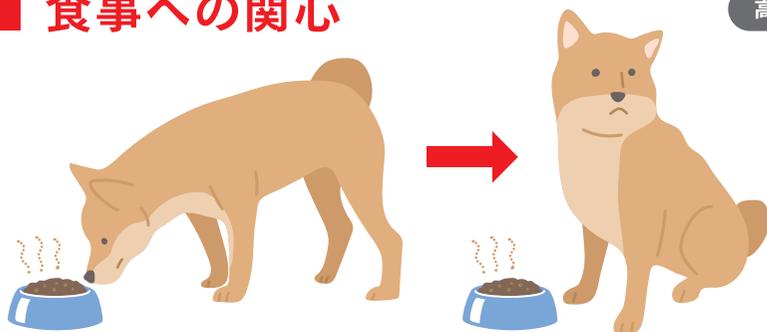


・消化機能が低下して、十分栄養をとりこめず体重や筋肉の減少につながります

・筋肉がやせてくるので、消化の良いタンパク質が必要です

■ 食事への関心

高齢期

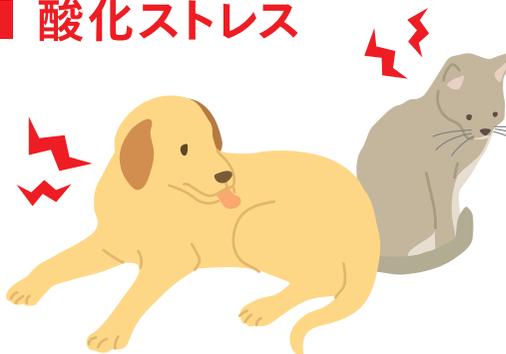


嗅覚が鈍くなっていくことで、食べものへの反応が弱くなる場合があります

■ 酸化ストレス

中高齢期

高齢期

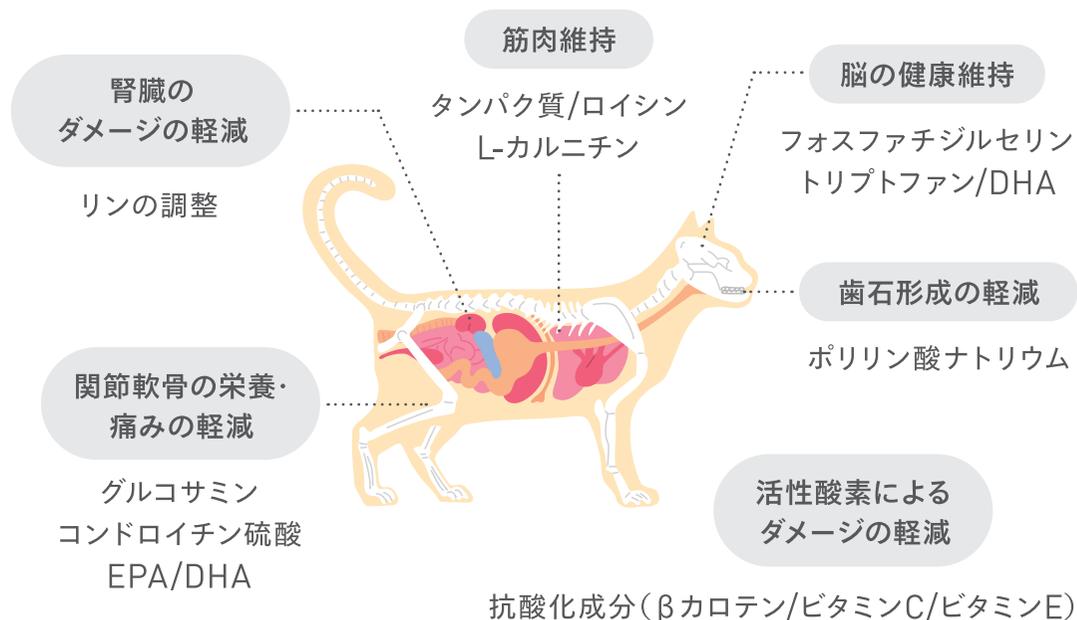


老化の最大の敵は酸化ストレスといわれています
(活性酸素によるダメージを軽減：抗酸化成分)

■ 中・高齢期に適した食事管理

中高齢期

高齢期

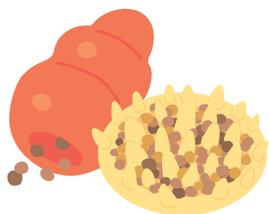


5. 食事の工夫

■ 食欲が増しているとき

中高齢期

中高齢期で食欲が増加している場合には、フィーディングトイなどで時間をかけて食べられる工夫をしましょう



■ 食が進まないとき

中高齢期

高齢期

中高齢期で食欲が減退しているときは、ドライフードをふやかす・つぶす・ウェットフードや流動食にすると食べやすくなります



ふやかす



ふやかしてつぶす



どろどろにする



温める



トッピングする



フードを変更する

■ 食事介助が必要になったら

高齢期



頭を保持することが難しい場合はお皿を高くしてあげます



・腰が立たずにふらつく場合は姿勢の補助をします

・床材はすべらないものにします



自分で食べるのが難しくなった場合にはシリンジやスプーン(シリコン製など)、手で口に運んであげると食べることもあります



・前脚がすべってしまう場合は無理に立たせず楽な姿勢で与えます

・頭が上がることで食べやすくなります

■ とても大事! 水分補給

中高齢期

高齢期



透明な器で与えることで、飲む量がわかりやすく、おぼれないように注意できます



与え方を変えると飲めることもあります

5. 食事の工夫

■ 食欲が増しているとき

中高齢期では、食事の量が変わったり、与え方にも工夫が必要になることがあります。食欲が増しているようにみえるときは、左上のように単純に食欲が増している場合のほかに、あごのくわえる力や噛む力が弱くなっているために食事時間が長くなっている場合や、認知機能が低下して、食べたことを忘れてしまっている場合などがあります。

■ 食が進まないとき

食が進まないときは、これまでのドライフードが食べにくくなっていたり、嗅覚や味覚の衰えなどでこれまでの好きだったフードを食べなくなることがあります。水分を加えたりウェットフードに変えるなどで形状を変えたり、食べやすいように盛り付けを工夫することで食べてくれることもあります。また、温めてにおいを強めてあげたり、少量のトッピングをする、中高齢期用のフードに切り替えるなどもおすすめです。

(食欲が増す/落ちるのいずれの場合でも定期的に体重や体型の確認に来院をおすすめしましょう)

■ 食事介助が必要になったら

運動器の障害などで図のような介助が必要となる場合があります。

- 首の変形性関節症などがあり、頭を下げる姿勢がつかなくなる場合には、お皿の位置を立位の自然な頭の高さまで高くしてあげる
- 立位の保持が難しい場合には、タオルなどで腰を立たせて姿勢の補助をする、あるいはマットなどを敷いて踏ん張れるようにする

高齢期になると、噛む力の調整や距離感をつかむことが難しくなり、勢いよくパクっとする場合もあるので、手から与える場合は注意します。

■ とても大事! 水分補給

高齢になると脱水しやすくなるため、水分摂取の工夫が必要になります。

まだ自力で飲める場合は、器の材質を変えたり、動線上に水飲み場を増やすなどで水を飲む機会を増やす工夫をしてみましょう。

自力で飲みにくくなっている場合には、器を顔のそばに持って行ってあげると飲むことができます。

この場合は、器の中でおぼれないように透明の器にして口および鼻の位置や、飲んでる様子を観察しましょう。

また、舌の動きが悪くなっているが、嚥下はできるような場合はソースボトルやシリンジで少量ずつ口の中に水を入れてあげるといった介助もありますが、誤嚥させないように頭を上げて少量ずつ入れ、嚥下を確認してから次を入れる、など与え方に気をつけましょう。(院内でレクチャーしてから始めると良いでしょう)
水温は好みがありますが、冷たすぎるとびっくりしてしまうことがあります。その子の好みや季節にあわせて調整しましょう。



5. 食事の工夫

動物病院用

■ 食欲が増しているとき 中高齢期

中高齢期で食欲が増している場合には、フィーディングトイなどで時間をかけて食べられる工夫をしましょう



■ 食事介助が必要になったら 中高齢期

頭を保持することが難しい場合はお皿を高くしてあげます

腰が立たずにふらつく場合は姿勢の補助をします

床材はすべらないものにします



■ とても大事! 水分補給 中高齢期 高齢期

透明な器で与えることで、飲む量がわかりやすく、おぼれないように注意できます



■ 食が進まないとき 中高齢期 高齢期

中高齢期で食欲が減退しているときは、ドライフードをふやかす・つぶす・ウェットフードや流動食にすると食べやすくなります



ふやかす



ふやかしてつぶす



どろどろにする

自分で食べることが難しくなった場合にはシリンジやスプーン(シリコン製など)、手で口に運んであげると食べることがあります



前脚がすべってしまう場合は無理に立たせず楽な姿勢で与えます



腰が上がることで食べやすくなります

与え方を変えると飲めることもあります



■ 温める



■ トッピングする



■ フードを変更する



6. 中・高齢期ペットが暮らしやすいお部屋づくり 犬

環境整備で大切な3つのポイント 1. **安全** 2. **快適** 3. **楽しい**

■ 環境整備で気をつけたいこと

環境に慣れるのが遅い

高齢になってからのお引越しや部屋の模様替えは控え、なるべく早めの環境整備を

段差が危険

ステップを配置する

視力の低下

見えにくい場合は、トイレの横や廊下に人感センサーライトを置くと良い

隙間に入ると脱出が難しい

角・隙間をなくす工夫を

中高齢期

高齢期

円形サークルなど安全な場所を確保する

飲水

水は飲みたいときに飲めるように複数箇所用意する

じよくそう
褥瘡(床ずれ)発生

ベッドに配慮
(高反発素材など)

粗相しやすくなる

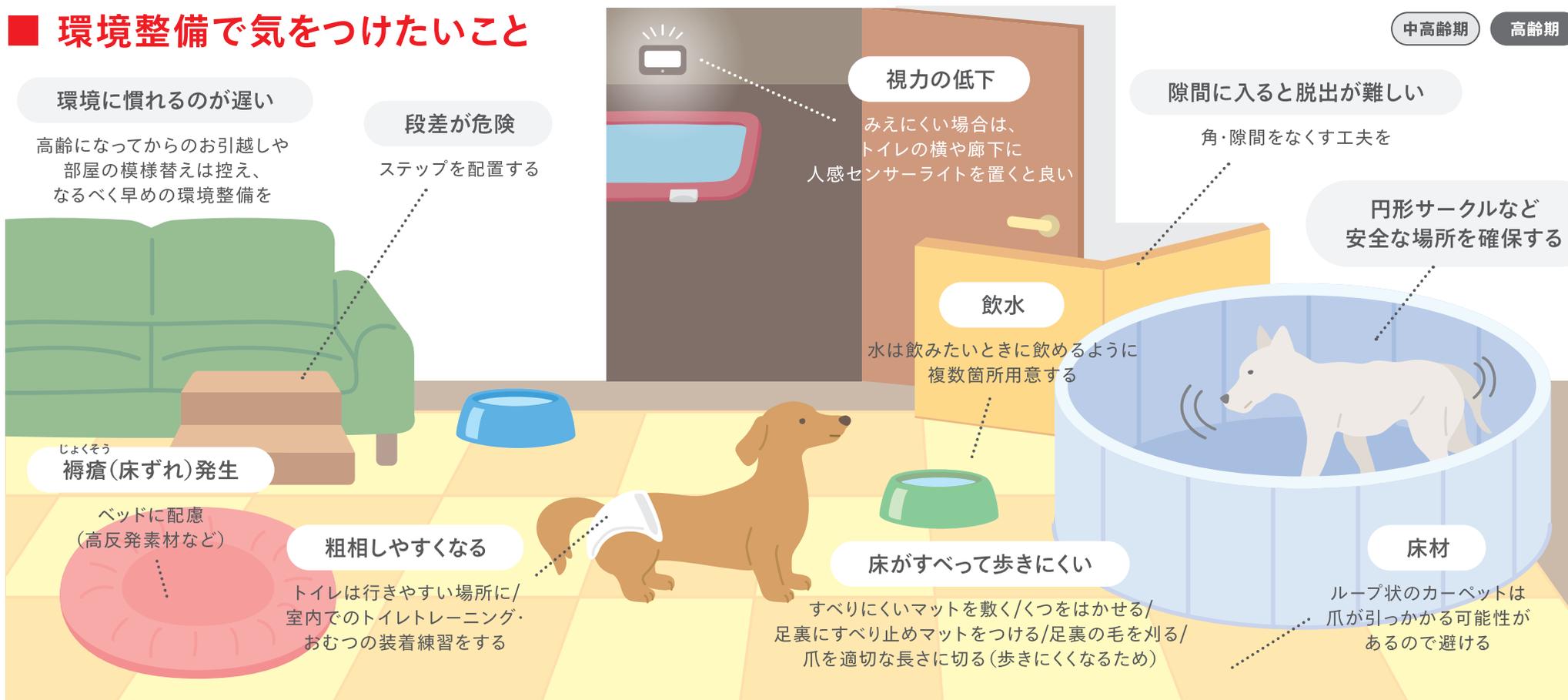
トイレは行きやすい場所に/
室内でのトイレトレーニング・
おむつの装着練習をする

床がすべって歩きにくい

すべりにくいマットを敷く/くつをはかせる/
足裏にすべり止めマットをつける/足裏の毛を刈る/
爪を適切な長さに切る(歩きにくくなるため)

床材

ループ状のカーベットは爪が引っかかる可能性がある
があるので避ける



6. 中・高齢期ペットが暮らしやすいお部屋づくり 犬

■ 環境整備で気をつけたいこと

中高齢期以降のワンちゃんの暮らしの環境として考えてあげたいことは3つあります。

1つ目は、まず安全性です。中高齢期のからだの変化にあわせた安全性の確保が必要です。

2つ目は、快適であることです。ワンちゃん自身が暮らしやすく、無理なく快適にすごせる環境に整えてあげましょう。例えば足腰が弱まってきたのでソファにはもう乗らせないようにする、ということではなくてステップをつけて楽にのぼれるようにするといったような工夫です。

そして3つ目は、楽しみを見つけることです。精神的な刺激がないと、老化は早まるといわれています。遊びの要素も取り入れておくことも重要です。

(イラストには入っていませんが、フィーディングトイやノーズワークなどで楽しめる工夫も紹介してあげると良いでしょう)



<注意>

早期にバリアフリーにしてしまうと、使えるはずの機能が低下してしまうこともよくあるため、ステップなどは導入の見極めが重要です。

(イラストに沿って、各工夫をお伝えしてください)

ぐるぐる回ってしまう(旋回)

定義としては、あてもなくぐるぐる回るように動き回ることですが、認知症の見当識障害の症状の1つとしてみられることがあります。

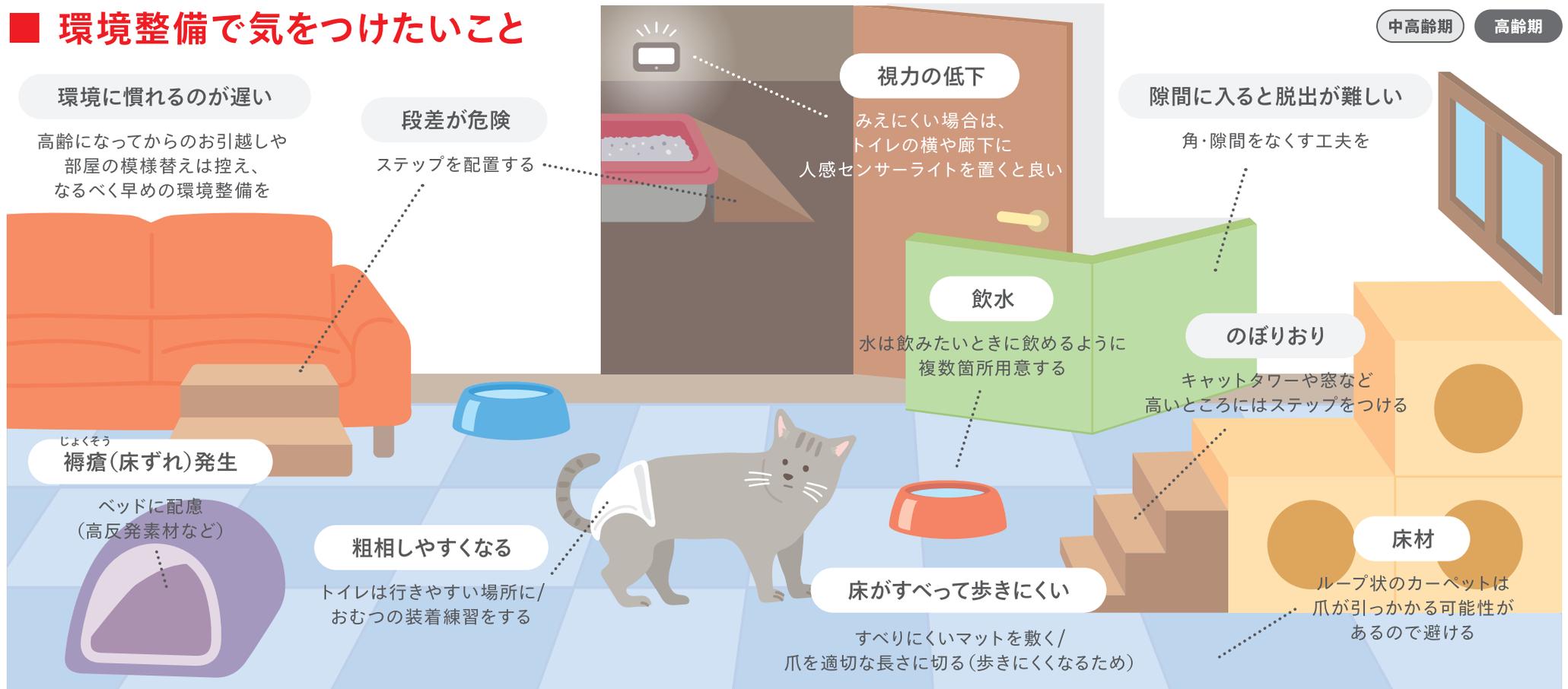
(ただし疾患が隠れている場合や、常同障害の可能性もあります)

認知症の症状として徘徊している場合は、人からは目的がないようにみえても本人は目的を持って歩いていることがあり、無理に止めようとしてもペットのストレスになるため、安全に歩き回れる環境をつくってあげることを考えたほうが良いでしょう。

酸化ストレスが脳にダメージを与えていることがわかっているため、抗酸化物質が豊富な高齢期用フードへの切り替えをおすすめしたいです。

環境整備で大切な3つのポイント 1. 安全 2. 快適 3. 楽しい

■ 環境整備で気をつけたいこと



■ 環境整備で気をつけたいこと

中高齢期以降のネコちゃんの暮らしの環境として考えてあげたいことは3つあります。

1つ目は、まず安全性です。中高齢期のからだの変化にあわせた安全性の確保が必要です。

2つ目は、快適であることです。ネコちゃん自身が暮らしやすく、無理なく快適にすごせる環境に整えてあげましょう。例えば足腰が弱まってきたのでソファにはもう乗らせないようにする、ということではなくてステップをつけて楽にのぼれるようにするといったような工夫です。

そして3つ目は、楽しみを見つけることです。精神的な刺激がないと、老化は早まるといわれています。遊びの要素も取り入れておくことも重要です。

<注意>

早期にバリアフリーにしてしまうと、使えるはずの機能が低下してしまうこともよくあるため、ステップなどは導入の見極めが重要です。

(イラストに沿って、各工夫をお伝えしてください)

(長毛種の猫の場合は、「床がすべって歩きにくい」の箇所でも犬と同様に足裏の毛を刈るという説明も追加してもいいでしょう)



< 寝たきり・目がみえにくい場合 >

■ 寝たきりになったら…

高齢期

体圧が分散できる寝床にし、無理のない範囲で定期的に
体位変換(寝返り)をしてあげましょう

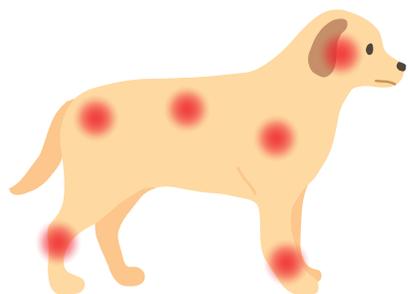


介護用マット

硬い床で寝かせることは避け、特に高反発素材のマットを使用することで褥瘡(床ずれ)を予防しましょう

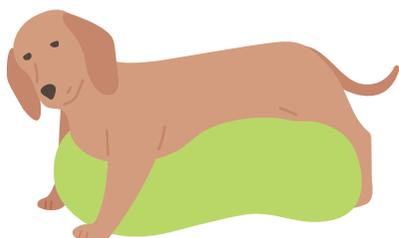
褥瘡(床ずれ)になりやすい部分

骨が出っ張り、圧がかかりやすい箇所に多く発生します
毛に覆われた皮膚の色にも注意しましょう



姿勢を保持する工夫

寝たきりになってもクッションなどを使用し、時折四つ足で起立した姿勢をとらせてあげましょう。
体幹を使ってバランスをとることや、気分転換になるほか、意欲の向上につながることも!



■ 目がみえにくい場合のお部屋

高齢期



< 寝たきり・目がみえにくい場合 >

■ 寝たきりになったら…

寝たきりになった場合には、褥瘡(床ずれ)^{じよくそう}ができてしまわないように長期間一定の圧力がかかることをできるだけ避けることが重要です。定期的に寝返りをさせてあげることが理想的で、寝床の工夫としては、体圧を分散する高反発マットの使用などがおすすめです。

褥瘡(床ずれ)は、できてから治すのは時間がかかり、かつ環境の整備を同時に行わなくてはいけないため、ご家族には負担が大きくなります。早期の準備をするために、早めにケアの知識を持ってもらうことが重要です。

まだ自力で立ち上げられるが、寝ている時間が長くなってきた介護初期や、高齢で足腰が弱くなってきた犬には注意が必要です。沈み込みが大きいものや、やわらかめのベッドを使用すると、立つときに不安定になり、筋力負荷が大きくなる結果、ペットが立ち上がる意欲をなくして寝たきりがかえって進むことがあります。やわらかいベッドを使用すること自体はワンちゃんが快適にすごせるようであればおすすめしたいため、使用する際にはご家族が起き上がりをサポートできる時間帯やタイミングで使用するなど、寝床の種類を変える工夫なども考えてみると良いでしょう。

また、体表の骨がふれる部分は床との接触が集中し、圧がかかりやすく、褥瘡(床ずれ)になりやすいです。

特にやせてきて骨が突出した部位が認められる犬の場合は注意が必要です。

自力で立つ、歩くということは精神的な健康を保つためにも重要なことです。

自分で立てなくなった場合でも、起立維持の姿勢をとる時間を日中に少し持つだけでも、精神的な安定を得られる場合があります。

また、食事の際にビーズクッションなどで支えてあげることで起立した状態になって食べることができる場合もあります。

寝たきりであっても、毎日少しでも立たせるような時間を持つと良いでしょう。ご家族が使える時間がわずかであれば、ご家族のタイミングにあわせるのも1つの手です。

■ 目がみえにくい場合のお部屋

視力が落ちたとしても、運動器や認知機能に問題がなく、これまでと変わらずお部屋の中で自由にすごすようであれば、図のような工夫を試してみても良いかもしれません。

- トイレや食事場所などが薄暗い場合は近くにライトを設置する
- 角がある家具にはクッション材をつけてぶつからないようにする(人のお子さん対策としてさまざまな保護材があります)
- 人工芝やマットなどで床の素材を変えて、トイレや食事場所などへの道しるべをつくってあげる



9. フレイル防止! 日常でエクササイズ 犬

■ 日常でできるエクササイズ

中高齢期

ちょっとしたトレーニング



わたる
布団やクッションなどの不安定なところを歩き筋力強化



またぐ
意識的に足を上げることで「つまずき」を防止



くぐる
高齢ペットは隙間への侵入が多くなります。普段から抜け出せる練習を!

五感への刺激



- ノーズワーク・知育玩具
- 散歩では坂道をルートに入れて筋力強化
- カートに乗せずに歩く時間を!

■ お家でマッサージ

中高齢期

高齢期

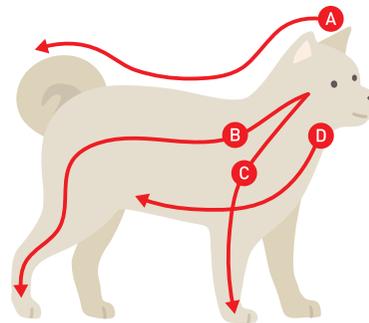
お家で楽しくマッサージをしてあげましょう

- 楽しいふれあいになります
- からだの変化に気づきやすくなります
- 筋肉がほぐれてリラックスできます。お散歩前に行うのもおすすめ!



- ・ 始める前に、まずご家族がリラックスしましょう
- ・ 始める前と後で、からだにふれて「マッサージを始めるね/おしまい」と声をかけて合図をします

基本の4ステップ



各3回ずつ

- A** 頭～背中～しっぽ
- B** 顔の横～胴～後ろ脚(からだの側面)
- C** 顔の横～肩～前脚
- D** あごの下～胸～へそ

- B、Cは反対側の側面も忘れずに行ってください
- 大きなストロークと豆腐をつぶさないくらいの力加減を心がけましょう
- しっぽの先や足の先まで、しっかりふれてあげるのがコツです
- 痛がる場合は動物病院スタッフにご相談ください

9. フレイル防止! 日常でエクササイズ 犬

■ 日常でできるエクササイズ

加齢により活動性が低下することは正常な変化ですが、活動性低下をそのままにしておくと、だんだん筋肉などの運動機能が衰えます。これを予防するためには適度な運動を続けることが唯一の予防法です。また、身体機能とあわせて認知機能の低下については予防的なアプローチが重要で、遊びの要素を取り入れた日常的な刺激が認知機能に良い影響を及ぼすということがわかっています。

取り入れる運動はさまざまありますが、個体によりももとの運動能力や体力・生活環境も違うために無理なく続けられるものがおすすめで、いつも同じではなく日によって変化をつけていくほうがご家族もワンちゃんも飽きずに続けることができます。一部を紹介しているため、参考にしてみてください。

ちょっとしたトレーニングとして、不安定なところをわたってみたり、人の足などの低めの障害をまたぐ、椅子や家具の下などのやや低めの隙間をくぐるような動きでトレーニングができます。また、ワンちゃんは嗅覚を利用した遊びが大好きなため、若いうちからノーズワークを行い、中高齢期でも継続すると脳トレにもなり、良い刺激となります。また、運動機能がまだ衰えていない段階では、お散歩中に歩く時間を確保する、特に坂道を利用するなどしてトレーニングができます。

高齢期から始める場合は、開始する時点のペットの体力や運動機能を評価し、絶対に無理をさせないようにしましょう。

高齢ペットではゆっくり歩くことや起立しているだけといった負荷の小さい運動を頻回に行うことが安全で確実な体力維持につながります。

ダイエットなどでもよくいわれるように日常的にコツコツ続けることがとても大事です。すぐに効果が目にみえて実感できるわけではないですが、開始時に何分くらい歩き続けられるか、起立できるかを測定し、できそうなら約1週間ごとに少しずつ時間を延長しても良いでしょう。

ポイントは負荷を下げることで、もう少しできそう、というくらいでやめて回数を増やすことが効果的とされています。高負荷・短時間というのは若い場合は良いですが、中高齢期以降は疲れてしまったり、かえってからだを痛めることになりかねません。全く動かなくなってしまうと1週間で10-15%の筋力が低下してしまうともいわれています。また、機能が落ちた運動器は回復までに、低下の2-3倍の時間を要するため、予防が何よりも重要なのです。

姿勢の保持も寝たきり予防に重要です。犬にとって立っている時間をつくる起立訓練は大事な筋トレになりますが、正しい姿勢をとれる場所で行うことが重要です。

また、食事の間に立位姿勢を保つように支えることも、ご家族にとっては行いやすいトレーニングになるでしょう。

(食器の高さや踏ん張れる床材など、「5.食事の工夫」のページ参照)

■ お家でマッサージ

猫編参照

9. フレイル防止! 日常でエクササイズ 犬

動物病院用

■ 日常でできるエクササイズ (中高齢期)

ちょっとしたトレーニング

わたる
布団やクッションなどの不安定なところを歩き筋力強化

またぐ
意図的に足を上げることで「つまずき」を防止

くぐる
高齢ペットは隙間への侵入が多くなります。普段から抜け出せる練習を!

五感への刺激

- ノーズワーク・知育玩具
- 散歩では坂道をルートに入れて筋力強化
- カートに乗せずに歩く時間を!

■ お家でマッサージ (中高齢期) (高齢期)

お家で楽しくマッサージをしてあげましょう

- 楽しいふれあいになります
- からだの変化に気づきやすくなります
- 筋肉がほぐれてリラックスできます。お散歩前に行うのもおすすめ!

始める前に、まずご家族がリラックスしましょう
始める前と後で、からだにふれて「マッサージを始めるね、おしまい」と声をかけて合図をします

基本の4ステップ

各3回ずつ

- A 頭～背中～しっぽ
- B 頭の横～肩～後ろ脚(からだの側面)
- C 頭の横～肩～前脚
- D あごの下～胸～へそ

- B、Cは反対側の側面も忘れずに行ってください
- 大きなストロークと互層をつぶさないくらいの力加減を心がけましょう
- しっぽの先や足の先まで、しっかりふれてあげるのがコツです
- 痛がる場合は動物病院スタッフにご相談ください

10. フレイル防止! 日常でエクササイズ 猫

■ 日常でできるエクササイズ

中高齢期

飽きさせない遊び方・おもちゃ

しっかり遊ぶ時間をつくりましょう
遊ぶ刺激を与えることで脳トレにもなります

おもちゃが「ただある」だけでは猫は退屈
→ ご家族が動かしてあげることで楽しい遊びになります!



遊びのコツ

- 動きの速さに強弱をつける
(ゆっくりした動き、微かな動きを試してみましょう)
- 猫から逃げたり、目の前を横切ったりしてみる
- 何かの下で動かす
- ガサガサ、ザクザクという音がエキサイティング!
- 猫をじらす(簡単すぎるとつまらない)
- 近づきすぎない(猫は少し離れたほうがおもちゃがよくみえます)
- 全身を使ったリアルな狩猟体験をさせましょう
(手足、口、そしてヒゲ!)
- 最も重要なのは、ご家族自身があなたの小さなハンターとの遊びを楽しむことです!



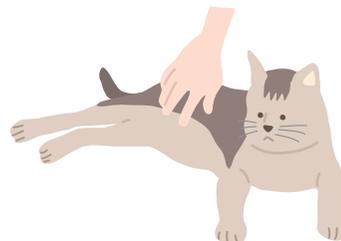
■ お家でマッサージ

中高齢期

高齢期

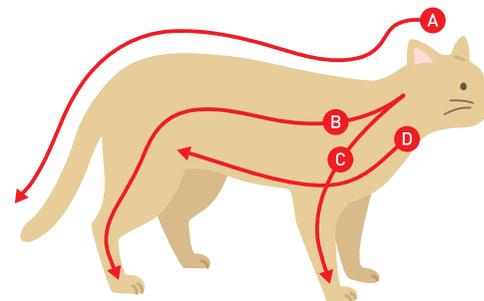
お家で楽しくマッサージをしてあげましょう

- 楽しいふれあいになります
- からだの変化に気づきやすくなります
- 筋肉がほぐれてリラックスできます



- ・ 始める前に、まずご家族がリラックスしましょう
- ・ 始める前と後で、からだにふれて「マッサージを始めるね/おしまい」と声をかけて合図をします

基本の4ステップ



各3回ずつ

- A 頭～背中～しっぽ
- B 顔の横～胴～後ろ脚(からだの側面)
- C 顔の横～肩～前脚
- D あごの下～胸～へそ

- B、Cは反対側の側面も忘れずに行ってください
- 大きなストロークと豆腐をつぶさないくらいの力加減を心がけましょう
- しっぽの先や足の先まで、しっかりふれてあげるのがコツです
- 痛がる場合は動物病院スタッフにご相談ください

※ からだをさわられるのが苦手な猫の場合は無理しないでください

10. フレイル防止! 日常でエクササイズ 猫

■ 日常でできるエクササイズ

ネコちゃんの場合は、犬のようにお散歩などでの運動はしにくいいため、若いうちから高いところにのぼれるようなキャットタワーを設置したり、家具の配置などで縦運動を促す環境をつくっておくと良いでしょう。

歳を取って寝る時間が多くなるのは当然、と考えるかもしれませんが、実は退屈して寝るしかないという状態かもしれません。また、周囲やおもちゃに対して飽きっぽくなるかもしれません。1回あたりの時間は短くても、毎日頻繁に遊んであげることが健康維持のポイントです。

遊びのコツとしては、狩りの疑似体験をさせてあげることです。おもちゃを生きもののように動かしてあげましょう。おもちゃをただ与えただけでは、すぐに飽きてしまいます。

(遊びのコツを参考にしてみてください)

■ お家でマッサージ(犬猫共通)

マッサージはご家族が手でできる愛情表現です。全身をくまなくさわることで、ボディチェックにもなります。また、凝り固まった筋肉をほぐしてあげることで首が楽になる、歩きやすくなることもあります。(おすすめする前には病気やケガなどで全身をさわるのことに問題がないか、獣医師に確認してください)

マッサージは始めるときと終わるときに「始めるね/おしまいだよ」と合図してあげましょう。声をかけることで、視力が低下している子でも驚かせずに始められます。

マッサージは手のひら全体でやさしく流れるようになでてあげます。マッサージ中は、なるべくからだから手が離れないようにしましょう。どちらかの手がふれていると安心できます。基本の4つのステップは図を参考に全身を流れるようにさわってあげます。

さわられるのが苦手な子の場合は、手の甲で試してみても良いでしょう。

それでもダメな場合や、特に手先やしっぽが敏感な子の場合は無理せずに行えるところだけでOKです。

ネコちゃんは特に短時間から始めてみる、嫌がるそぶり(耳が平行になったり、しっぽをぶんぶん振るなど)がみられたらさっと切り上げる、などがコツです。

実施する際には、決して無理せず、がんばりすぎないこと。ご家族自身もリラックスすることが大事です。1日10分程度でOKです。

お互いが楽しい時間となるように心がけてください。

10. フレイル防止! 日常でエクササイズ 猫

動物病院用

■ 日常でできるエクササイズ 中高級

飽きさせない遊び方・おもちゃ

しっかり遊ぶ時間をつくりましょう
遊ぶ刺激を与えることで脳トレにもなります
おもちゃが「ただある」だけでは猫は退屈
→ご家族が動かしてあげることで楽しい遊びになります!

遊びのコツ

- 動きの速さに強弱をつける(ゆっくりした動き、微かな動きを試してみましょう)
- 猫から逃げたり、目の前を横切ったりしてみる
- 何かの下で動かす
- ガサガサ、ザクザクという音がエキサイティング!
- 猫をじらす(簡単すぎるとつまらない)
- 近づきすぎない(猫は少し離れたほうがおもちゃがよく見えます)
- 全身を使ったリアルな狩猟体験をさせましょう(手足、口、そしてヒゲ!)
- 最も重要なのは、ご家族自身があなたの小さなハンターとの遊びを楽しむことです!

■ お家でマッサージ 中高級 高級

お家で楽しくマッサージをしてあげましょう

- 楽しいふれあいになります
- からだの変化に気づきやすくなります
- 筋肉がほぐれてリラックスできます

始める前に、まずご家族がリラックスしましょう
始める前と後で、からだにふれて「マッサージを始めるね/おしまい」と声をかけて合図をします

基本の4ステップ

- B, Cは反対側の側面も忘れずに行ってください
- 大きなストロークと豆磨をつぶさないくらい力加減を心がけましょう
- しっぽの先や足の先まで、しっかりふれてあげるのがコツです
- 痛がる場合は動物病院スタッフにご相談ください

各3回ずつ ↓

- ① 頭～背中～しっぽ
- ② 頭の横～肩～後ろ脚(からだの側面)
- ③ 頭の横～肩～前脚
- ④ あごの下～胸～へそ

※ からだをさわられるのが苦手な猫の場合は無理しないでください

11. 散歩の仕方と補助アイテム 犬

■ 刺激を与えて認知症(認知機能不全症候群)を予防することが大切です

高齢期

- ☑ お散歩は大切な刺激です。運動機能が落ちてきたとしても、お散歩には今までと同じペースで行きましょう
(高齢期は特にルーティンを変えないことが大事)
- ☑ ただし、足腰が弱ってきた場合は一回あたりの時間は短くしても良いでしょう
- ☑ 自分でしっかり歩けるうちは歩いてもらいましょう
ふらつきなどがある場合は補助具なども検討します
- ☑ お散歩以外にも生活リズムを整えることでルーティンをつくりましょう



■ 散歩から得られる刺激

高齢期

聴覚

- ・人の声
- ・動物の声
- ・自動車の行き交う音

視覚

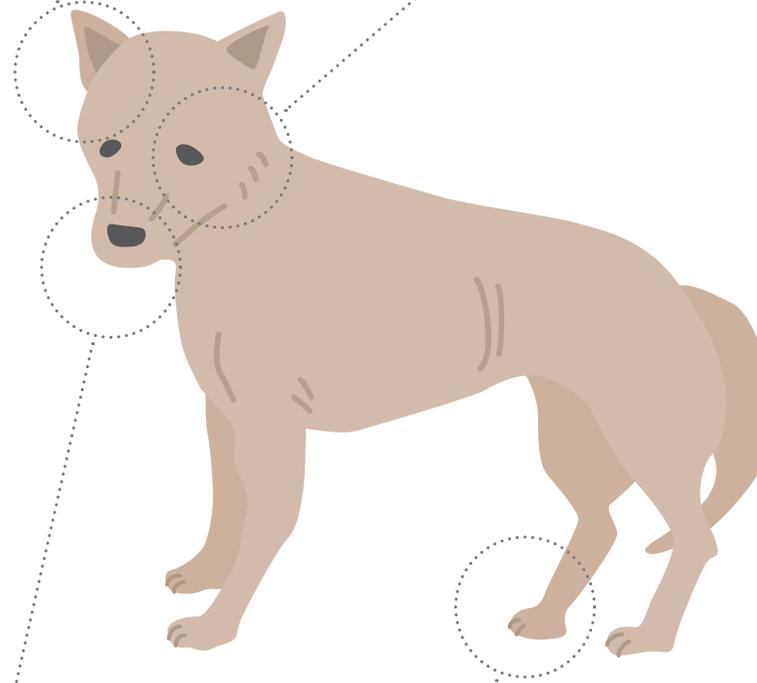
- ・新しい散歩道は新鮮

嗅覚

- ・おいしそうなおい
- ・他の動物のにおい

触覚

- ・土
- ・アスファルト
- ・芝生
- ・水たまり



11. 散歩の仕方と補助アイテム 犬

■ 刺激を与えて認知症(認知機能不全症候群)を予防することが大切です

「9.フレイル防止」のページでもふれたように、お散歩により外に出て、からだを動かすことはワンちゃんにとってとても大切な刺激です。小型犬で、室内で運動は足りている、と思われる場合であっても、外出すること自体が良い刺激になります。ぜひ定期的に(できれば毎日)時間を決めてお出かけするようにしましょう。(性格的に怖がりなどで外出がすすめられない場合は無理に説明しないでください)

- 足腰が弱くなってきたとしても身体機能・認知機能の維持のためにお散歩はこれまでと同じペースで連れて行ってあげましょう
本人が行きたがらない、という場合は、無理せずお家での刺激を探してみましょう
- ただし、運動機能の低下により、ワンちゃんへの負担が大きくなる場合には、1回あたりの時間や強度をおさえると良いでしょう。強度とは、例えば、坂道や階段を避ける、砂利道などの歩きにくい道を避けるなどです
- 自力で歩けるうちは、できるだけ歩いてもらいましょう。身体機能の維持には自力で歩くことが重要です
ただし、歩くことが困難になってきた場合には、さまざまな補助具を用いてサポートしてあげると良いでしょう

左上から時計回りに

- [左上] 車いす : 立位保持や自力歩行が難しい場合に使用します
- [右上] 胴輪(ハーネス) : 一般的なハーネスです。リードよりも首への負担が少なく、歩行が楽になります
- [中央] 後ろ脚用ハーネス : 後ろ脚が衰えている際に使用します
- [右下] 坂道や階段 : お散歩中の強度をなるべく下げてあげましょう
- [左下] カート : 歩行が困難な場合、カートや台車を利用して外の空気を感じるだけでも良い刺激になります

■ 散歩から得られる刺激

お散歩はワンちゃんの五感に図のようなさまざまな刺激を与えることができます。



11. 散歩の仕方と補助アイテム 犬

動物病院用

■ 刺激を与えて認知症(認知機能不全症候群)を予防することが大切です 五感刺激

- お散歩は大切な刺激です。運動機能が落ちてきたとしても、お散歩には今までと同じペースで行きましょう(高齢期は特にルーティンを変えないことが大事)
- ただし、足腰が弱ってきた場合は一回あたりの時間は短くしても良いでしょう
- 自分でしっかり歩けるうちは歩いてもらいましょう
ふらつきなどがある場合は補助具なども検討します
- お散歩以外でも生活リズムを整えることでルーティンをつくりましょう

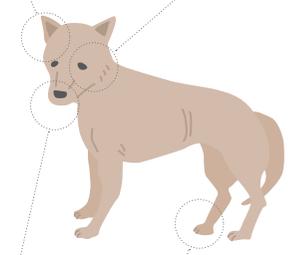
■ 散歩から得られる刺激 五感刺激

聴覚

・人の声
・動物の声
・自動車の行き交う音

視覚

・新しい散歩道は新鮮



嗅覚

・おいそうなにおい
・他の動物のにおい

触覚

・土
・アスファルト
・芝生
・水たまり



12. 認知症とアンチエイジングケア

■ こんなことがあると認知症かもしれません

高齢期

見当識障害

立往生する、壁をぼんやりみつめる、よく知っている人を認識できない、自宅で迷子になる、視覚聴覚への反応が低下

社会的交流

ご家族などに怒りっぽい、攻撃的になる、挨拶やふれあいに対して興味が薄れてくる

睡眠/覚醒サイクル

夜間徘徊する、夜間覚醒する、睡眠時間が短い、夜鳴きする

学習と記憶力、粗相

名前や覚えていたコマンドへの反応が低下する、集中力が低下する、排泄の失敗が増える

活動性

おもちゃで遊ばなくなる、無目的な徘徊やうろつきが増える、反復行動が増える(ぐるぐる回る、咀嚼、舐める)

不安

ご家族と離れると非常に不安がる、視覚や聴覚刺激に過剰に反応する、新しい場所を怖がる



半年前と比べるとどうか?ということが判断の基準でもあります
若いうちから、行動の記録をつけましょう(動画がおすすめ)



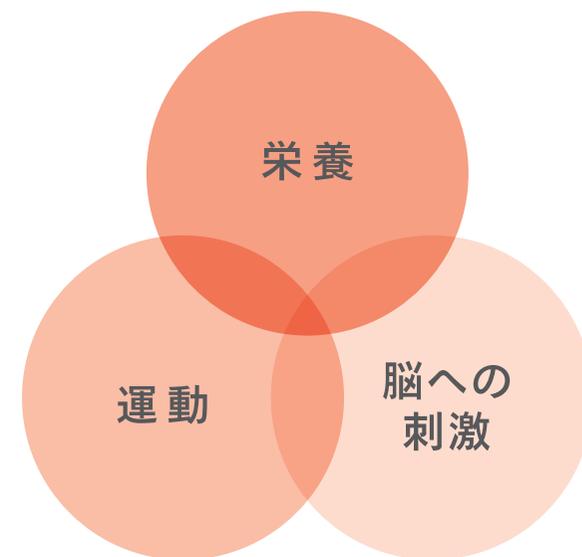
睡眠のサイクルが狂うことで夜鳴きが出ることもあります
なるべく日中に活動する、眠りやすい環境や心地良いベッドの工夫などをしてあげましょう

■ アンチエイジングケアの3つのポイント

中高齢期

高齢期

4 「中・高齢期の栄養」
参照



9・10 「フレイル防止! 日常でエクササイズ」
参照

9・10 「フレイル防止! 日常でエクササイズ」
参照

12. 認知症とアンチエイジングケア

■ こんなことがあると認知症かもしれません

犬や猫でも、歳を取ると脳の機能がだんだん衰えていき、人の認知症のような状態になることがあります。

(症状としては左上に示したようなカテゴリーの行動変化がみられるようになるため、なるべくご家族にご理解いただき、生活環境やライフスタイルの工夫をおすすめしたいものです)

< 認知症の症状ごとの対策 > (一例としてお伝えしてみてください)

- 見当識障害 : 「6.7.お部屋づくり」参照
- 社会的交流 : いきなりさわらずに声をかけてからさわる、よく遊んであげる、お散歩などで刺激を与えるなど
- 睡眠/覚醒サイクル : 「14.よくあるお悩みごと」参照
- 学習と記憶力、粗相 : 「9.10.フレイル防止」、「13.排泄の介助」参照
- 活動性 : ぐるぐる回る子に関しては「6.7.お部屋づくり」参照
- 不安 : 「14.よくあるお悩みごと」参照

これらの症状は、徐々に変化していくために、いつから行動が変わってきたかがわかりにくいものです。犬や猫が若いうちから記録(特に動画がおすすめ)をしておくことも大切です。

■ アンチエイジングケアの3つのポイント

(こちらは人の高齢医療でよくいわれていることです。ペットにもあてはまるため、改めて重要性をお伝えしてください)



12. 認知症とアンチエイジングケア

動物病院用

■ こんなことがあると認知症かもしれません 高齢期

見当識障害 <small>立往生する。壁をぼんやりみつめる。よく知っている人を認識できない。自宅で迷子になる。視覚聴覚への反応が低下</small>	社会的交流 <small>ご家族などに怒りっぽい、攻撃的になる。挨拶やふれあいに対して興味が無くなる</small>	睡眠/覚醒サイクル <small>夜間徘徊する。夜間覚醒する。睡眠時間が短い。寝つきが悪い</small>
学習と記憶力、粗相 <small>名前や覚えていたコマンドへの反応が低下する。集中力が低下する。排泄の失敗が増える</small>	活動性 <small>おもちゃで遊ぶなくなる。無目的な徘徊やうろつきが増える。反応行動が増える(ぐるぐる回る、粗相、怯める)</small>	不安 <small>ご家族と離れると非常に不安がる。視覚や聴覚刺激に過剰に反応する。新しい場所を怖がる</small>



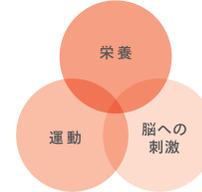
半年前と比べるとどうか?ということが判断の基準でもあります
若いうちから、行動の記録をつけましょう(動画がおすすめ)



睡眠のサイクルが狂うことで夜積まが出ることもあります
なるべく日中に活動する。穏やかな環境や心地良いベッドの工夫などをおすすめします

■ アンチエイジングケアの3つのポイント 中高齢期 高齢期

4 「中・高齢期の栄養」参照



9/10 「フレイル防止! 日常でエクササイズ」参照

9/10 「フレイル防止! 日常でエクササイズ」参照

9/10 「フレイル防止! 日常でエクササイズ」参照

13. 排泄の介助

■ トイレをするのに介助が必要になることがあります

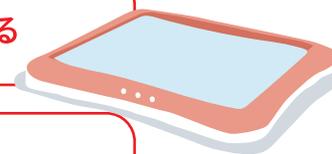
中高齢期

高齢期

場所がわからなくなる



中高齢期のうちに行きやすい場所に設置する



こぼれる、はみ出す

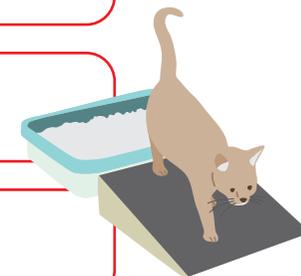


大きめのトイレにして、
失敗を減らしてあげる工夫を

トイレの入り口が高い



低めのものに変える(猫)、段差をなくす



排泄の素振りをみせている

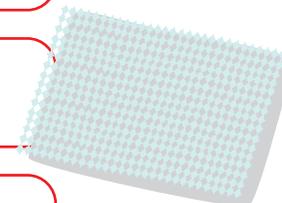


トイレに連れていく

筋力低下により排泄姿勢を保てない、
踏ん張りがきかず転倒する



すべりどめシート(カーペット用)など
すべりにくい素材を使う、からだを支える



筋力低下や病気などで便秘になりやすくなる



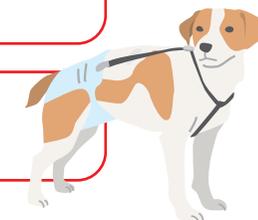
水分量、食事の見直し、
お腹のマッサージなど

失敗が多くなる



おむつを検討

※うんちが長時間入ったままだと膀胱炎などのリスクあり



失敗をさせない工夫と、できたらしっかり褒める！

13. 排泄の介助

■ トイレをするのに介助が必要になることがあります

高齢になってくると、今まで問題なくできていたトイレを失敗することがあります。

(こちらに記載しているのは一例ですが、自然な行動の変化としてご家族に受け入れてもらえるように事前にお話ししておき、あれ?と思うことが出始めたら右側に書いたような工夫で、失敗させないような排泄環境をつくってあげましょう)

できていたことができなくなるのはペット自身もつらいものです。できたらしっかりとほめることで本人の意欲を高めておくことも重要です。

- 認知症や視力低下により、トイレの場所がわからなくなってしまうことがあります
- 本人はできているつもりでも肝心なところのはみ出てしまうこともあります。また、慢性腎臓病などで尿量が多くなってしまっていることも考えられるため尿の性状を日ごろから観察するように注意が必要です
- 関節などの運動器の機能低下がある場合にはトイレのちょっとした高さでものぼりづらくなることがあります
- 神経も鈍くなってきた、素早く移動できない、などの理由で排泄を感じてからトイレまでに合わないことがあります。トイレをしそうなタイミング(寝起きや食後)、そわそわした行動などを観察して、こまめにトイレに連れて行ってあげましょう
ペットシートでトイレができる犬の場合は、休息場所の近くにトイレを増設する、多頭飼育の猫の場合には、他の猫に邪魔されない場所にトイレを設置することも検討してみてください
- お部屋づくりにも記載したように、トイレまでの道が夜間暗くなるようなら小さな明かりをつけておくことをおすすめしても良いでしょう

まだ自力で歩けるけれどもトイレの失敗が増えてきた、留守中に家の中で自由に歩いている場合などは、ペット用のおむつを検討しても良いでしょう。ただし、自力で歩けなくなった寝たきり状態では、通常のペット用おむつでは股やしっぽの切れ込みから漏れてしまうことがあるため、さらにペットシートを利用するなどの工夫が必要です。

(おむつに対しては嫌がってしまう子もいるため、子犬子猫期や若いころから装着の練習をしておくことも重要となります)



13. 排泄の介助

動物病院用

■ トイレをするのに介助が必要になることがあります

場所がわからなくなる	➔	中高齢期のうちに行きやすい場所に設置する
こぼれる、はみ出す	➔	大きめのトイレにして、失敗を減らしてあげる工夫を
トイレの入り口が高い	➔	低めのものに換える(猫)、段差をなくす
排泄の素振りをみせている	➔	トイレに連れていく
筋力低下により排泄姿勢を保てない、踏ん張りがきかず転倒する	➔	すべりどめシート(カーペット用)などすべりにくい素材を使う、からだを支える
筋力低下や病気などで便秘になりやすくなる	➔	水分量、食事の見直し、お腹のマッサージなど
失敗が多くなる	➔	おむつを検討 <small>※うんちが長時間入ったままだと膀胱炎などのリスクあり</small>

失敗させない工夫と、できたらしっかり褒める!

14. よくあるお悩みごと

< 夜鳴き・夜間覚醒・昼夜逆転 >

■ なぜ吠えるのか？

高齢期

不安

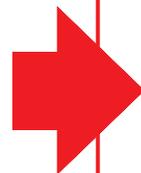
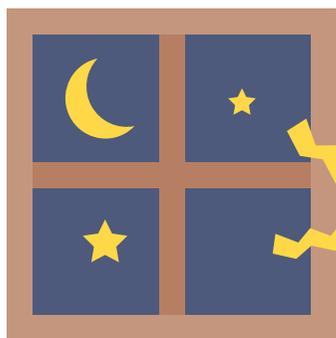
さみしい、
一緒に
いたい

要求

歩きたい、
トイレに行きたい、
お腹がすいた、
暑い・寒い

痛み

病気やケガ、
不快感・違和感



- 物音や人の出入りを少なくし、ぐっすりと眠れる環境づくり
- 寝心地の良いベッド（起き上がりやすさ、暑すぎず寒すぎず）
- お腹がすいている場合もあるので、寝る前にご飯を与える
- ご家族の存在が感じられずに鳴いている場合は、ご家族の近くにベッドを設置する
- 日中に活動できるようにする（遊ぶ、外に行く）
- 動き回ってからだが熱くなっているため眠たくても寝られない場合があるので、からだを冷やす工夫をする



14. よくあるお悩みごと

< 夜鳴き・夜間覚醒・昼夜逆転 >

■ なぜ吠えるのか？

高齢ペットと暮らすご家族からよく聞かれる悩みとして、よく鳴くようになった、夜鳴きをする、というものがあります。

なぜ鳴いているのかの原因としてはさまざまあり、長時間硬いところに寝ているときに体圧が集中して痛みや違和感が出てきてしまったり、気温の不快感、おむつをしているときに排泄したタイミングで鳴いたり、空腹や水が飲みたいときに訴えていることがあります。

特に早朝には空腹で鳴く場合がありますが、毎回ご家族が対応するのが大変な際はタイマー設定ができるオートフィーダーなどを活用する方法もあります。

不安になってご家族を呼ぶというケースもよく聞かれます。

耳が聞こえにくくなって、自分の声のボリュームがわからなくなることや、目がみえにくくなっていることからの不安、寝起きでご家族がすぐそばにいないから、ということもあります。

(さまざまな原因があるため、右側に示したような対策を個別性を考慮したうえで提案してみましょう。)

しかしながら、認知症によるものであった場合には、徐々に悪化してしまう場合があることもご家族に事前に伝えておきましょう)



14. よくあるお悩みごと

< 夜鳴き・夜間覚醒・昼夜逆転 >

動物病院用

■ なぜ吠えるのか？

不安

さみしい、
一緒に
いたい

要求

歩きたい、
トイレに行きたい、
お腹がすいた、
暑い・寒い

痛み

病気やケガ、
不快感・違和感



➔

- 物音や人の出入りを少なくし、ぐっすりと眠れる環境づくり
- 寝心地の良いベッド (起き上がりやすさ、暑すぎず寒すぎず)
- お腹がすいている場合もあるので、寝る前にご飯を与える
- ご家族の存在が感じられずに鳴いている場合は、ご家族の近くにベッドを設置する
- 日中に活動できるようにする (遊ぶ、外に行く)
- 動き回ってからだが熱くなっているため眠たくても寝られない場合があるので、からだを冷やす工夫をする





15. よくあるお悩みごと

< ご家族がしんどくなってしまうとき >

ご家族が先のみえない介護に疲れてしまうことや、

ペットが今までできていたことができなくなってきたことで、

「かわいそう」や「心配・不安」と思っている声をよく聞きます。

犬や猫は、どんな変化があっても生きることに一生懸命。

ご家族の表情が曇っていると、ペットにも伝わります。

できないことが増えてきても、ぜひ毎日の中に楽しみをみつけて今を大事にしてください。

また、不安なことがあれば動物病院スタッフにもご相談ください。



中高齢期

高齢期



今日もかわいいね♡



弟ちゃんと上手に歩いてるね！



よくできたね！おめでとう！

(こちらのページに関しては、ご家族のメンタルのサポートとなりますので、実際のご家族の状況に応じて、お話しする強弱を変えていただくと良いかと思えます。まさに介護疲れに陥っているような方の場合には、このツールを使用せずに傾聴や共感の時間を持ったほうが良いかもしれません)

高齢ペットと暮らしているご家族からよく聞かれる声として次のようなものがあります。

- 介護に疲れてきた
- いつまで続くのか、先がみえない不安
- 抱えすぎて腰を痛めてしまう
- 日々のペットの様子を話せる人がいない
- 家族が協力的でなく、自分ばかり・・・

高齢になってこれまでと比べてできないことが増えてきたとしても、ペットは一生懸命生きています。生きものはみんな歳を取り、それは当たり前のことなので、こんな姿になってかわいそうと思わずにこれまでと同じようにできることをほめてあげたり、愛情を伝えてあげてください。ご家族の気持ちが落ち込んでしまうと、ペットにもそれは伝わります。ぜひ、日々を大切に小さな楽しみをみつけておすごしください。ときには、動物病院にホテルとして預けたり、受けてくれるペットシッターさん、友人などをお願いして、ご家族自身が休息やリフレッシュするのも大切なことです。

(ペット目線を持ってケアを考えてもらうように、どのような接し方やケアがペットをハッピーにするのか、という視点を忘れないようにすることが重要です。介護に専念するあまりにペットとの暮らしが苦しくなってしまうように。ご家族の気持ちの落ち込みをペットは感じ取っています。介護優先ではなく、ペットが心もからだもリラックスして快適に暮らしているかを優先するようにお伝えください)

(もし可能であれば、ペットを連れて来ずにご家族だけでお話を伺う時間をとれるような体制を動物病院側でつくっておくのも良いでしょう。

例：高齢期介助のケア相談として、愛玩動物看護師、ケアスタッフの予約を取るなど)



15. よくあるお悩みごと

< ご家族がしんどくなってしまうとき >

動物病院用

ご家族が先のみえない介護に疲れてしまうことや、
 ペットが今までできていたことができなくなってきたことで、
 「かわいそう」や「心配・不安」と思っている声をよく聞きます。

犬や猫は、どんな変化があっても生きることに一生懸命。
 ご家族の表情が曇っていると、ペットにも伝わります。

できないことが増えてきても、ぜひ毎日の中に楽しみをみつけて今を大事にしてください。
 また、不安なことがあれば動物病院スタッフにもご相談ください。





16. ペットの終活

■ 看取りのことを考える機会を持ちましょう

中高齢期

高齢期

考えたくないことですが、いざというときに慌てないためにも早めに考えておくことが重要です
いつかは訪れる別れのことを考えることで、「今」できるケアにもより心がこもります

最期のことをどうするかご家族で話し合っておく

最期までその子らしくいられるために：

医療をどこまでするか、入院していたとしたらお家に連れて帰ってあげるかなど、
ペットの目線となり、一緒に時間を過ごすことや抱っこや撫でること、たくさん
話しかけることなど、ペットを主役に考えましょう

亡くなった後どうすれば良いかも知っておく

1. からだをきれい
にしてあげる

2. 安置する

3. 氷枕などで
冷やす

4. 最期の時間
を過ごす

5. お別れ
(火葬、埋葬、自治体
による引き取り)

6. 書類の届出



16. ペットの終活

■ 看取りのことを考える機会を持ちましょう

(こちらも、ご家族によっては、ツールなしでお話ししたほうが良い場合もあるかもしれません。また、お話しする前に、考えたくないことはありますが、終活についても今このタイミングで知っておいてほしいことがあるのでお話を聞かれますか?と聞いてみるのも良いでしょう。なるべく早めにお話しするほうがご家族に受け入れられやすいため、ターミナルケアに入る前の犬や猫を対象にしています。最近、終活ということばをよく聞くようになりましたが、ペットに関しても、早めに終活を考えておくことが重要です)

最期のことをどうするかご家族で話し合っておく

いざという時に医療をどこまで受けさせるか、をあらかじめご家族で話しておくが良いでしょう。持病がない子の場合でも、高齢期にはこれからさまざまな病気が出てくることが考えられます。かかりつけに最後まで通うか、状態によっては高度医療などにも行き、入院は極力したくない、積極的な治療は行わない、などの方針をあらかじめご家族で固めていけば、いざというときに治療の方針決定もスムーズになりますし、ご家族が慌てずに選択できるでしょう。

また、最期のときはどう看取りたいか、動物病院スタッフに知らせておくことでより良い連携が取れるでしょう。

(特にペットが中高齢期以上になると、ご家族はさまざまな選択を迫られる場面に遭遇します。ご家族が納得して意思決定ができるように支援しましょう。いずれにせよ、大切なことはペットの目線を第一に考えることです)

亡くなった後どうすれば良いかも知っておく

(ご家庭で亡くなった場合を想定して、必要であれば流れをお伝えしておきましょう)



16. ペットの終活

動物病院用

■ 看取りのことを考える機会を持ちましょう

考えたくないのですが、いざというときに慌てないためにも早めにご家族で話し合っておくことが重要です。いつかは訪れる別れのことを考えることで、「今」できるケアにもより心がこもります

最期のことをどうするかご家族で話し合っておく

最期までその子らしくいられるために:

医療をどこまでするか、入院していたらお家に連れて帰ってあげるかなど、ペットの目線となり、一緒に時間をすごすことや抱っこや撫でること、たくさん話しかけることなど、ペットを主役と考えましょう

亡くなった後どうすれば良いかも知っておく

1. からだをきれいにしてあげる	2. 安置する	3. 氷枕などで冷やす
4. 最期の時間をすごす	5. お別れ (火葬、埋葬、自然葬による引き取り)	6. 書類の届出

