

# 高齢者とペットが健やかに 暮らせる地域社会のために

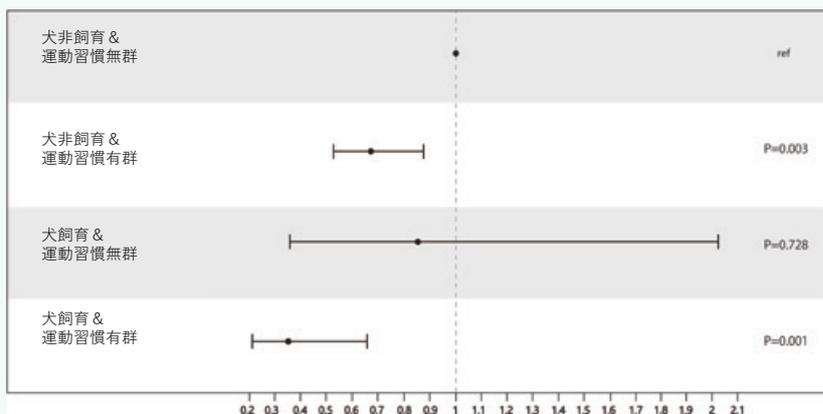
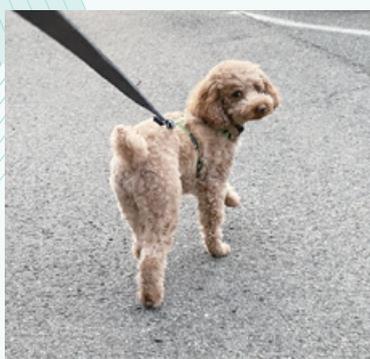
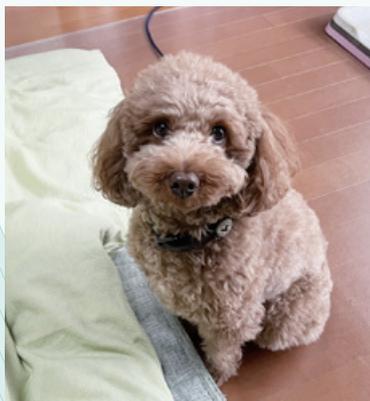
高齢者がペットを飼うことは認知機能の低下を予防したり、役割や責任感、活発で規則正しい生活の維持など心身の健康への良い影響があると報告されています。

一方で、飼い主の健康状態の悪化によるペットの世話の困難さ、多頭飼育の問題、糞尿処理の問題、飼い主が亡くなった場合のペットの処遇などの問題点も指摘されています。

このパンフレットは、このような問題を予防し健康で健やかに、ペットと共に暮らしていける地域社会をつくるために作成しました。



## 犬を飼う高齢者は認知症リスクが低かった



犬の飼育及び運動習慣の有無別にみた認知症発症オッズ比

犬の飼育者では、非飼育者に比べて認知症が発症するリスクが40%低いことが示されました。また、犬飼育者のうち、運動習慣を有する人、社会的孤立状態にない人において認知症発症リスクが低下することが明らかになりました。

出典：令和5年10月24日 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
プレスリリース (<https://www.tmgig.jp/research/release/2023/1024.html>)

## ペットを飼うときの注意

我々の調査では、ペット飼育に関する問題があると回答した医療施設は34.9%あり、特に飼い主の入院・入所や死去によるペットの処遇について課題があります。

また、地域包括支援センターの回答では66%が問題があると回答し、多頭飼育・虐待など不適切飼育の問題が多く報告されています。

ペットを飼育することには多くのメリットがありますが、様々な要因で問題が生じることもあります。



障がい・病気

孤独・孤立

貧困

セルフネグレクト

認知機能低下

体調変化

## ペットも自分も健康に健やかに

高齢になってからのペットの飼育に不安を感じている方も多いのではないのでしょうか？適切なペットの飼育は、健康維持向上に良い影響があるので積極的に検討したいところです。一方で普段から気を付けて、取り組んでいただきたいこともあります。

**何かあったときに備えて**離れて生活する家族や、近隣住民との関係性を良好に保つこと。また永年預かりや、もしもの時に対応してくれるNPO等の団体をあらかじめ探しておくことが大切です。

中でも最も重要なのは、**早めに相談できる支援者を探しておくこと**です。

### 大切な家族の一員、相談できる支援者の存在が大切



具体的には、**親世代と子世代の世代間で定期的にペットを預ける**取り組みを普段からしていると安心です。

またお住いの地区において、ペットホテルやペットシッターなどの資源を探しておくことも有効です。

不妊・去勢手術やワクチン接種への助成制度を設けている自治体もありますので調べておきましょう。

適切なペットの飼育について、環境省のホームページに情報が載っています。また、地元の動物病院でペットの健康管理や飼育に関するアドバイスを受けることができます。



環境省：動物の愛護と適切な管理

<https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/index.html>

### ○一般的なペットの寿命の目安

- **犬**：12～16年（小型犬）、10～14年（中型犬）、8～12年（大型犬）
- **猫**：15～20年（室内飼い）、10～15年（外飼い）
- **ウサギ**：8～12年
- **ハムスター**：2～3年
- **鳥（インコなど）**：10～15年

## 地域全体での協力が不可欠

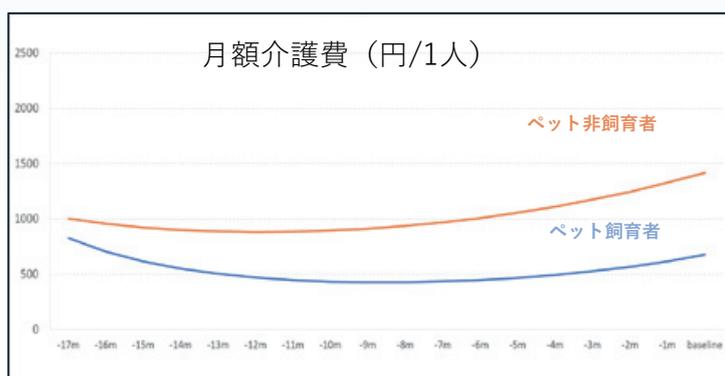
ペットに関する諸問題が生じる背景には様々な要因が関係していることが示されています。

障がいや病気、貧困など包括的な支援が必要な場合もあります。周りの人や地域包括支援センターや保健・医療・介護・福祉の専門職、保健所、行政機関や動物愛護ボランティアなどが連携し問題に対処するための体制を整え地域で支える視点が重要です。

## ペット飼育者は介護費が半分に抑制

ペット非飼育者に比べて飼育者では介護費が約半額に抑制されていることが示されました。これは、ペット飼育者では利用する介護サービスの利用頻度が低いことや、軽度の介護サービスの利用に繋がっていることが考えられます。

地域で支える体制を構築することは、高齢者の健康のみならず社会的な活動としてとても重要です。



出典：令和5年10月24日 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
プレスリリース (<https://www.tmg Hig.jp/research/release/2023/0203.html>)

研究報告書：

在宅療養者におけるペットに関する諸問題とその対応方法についての調査研究

