

いぬは なにを 考えているの？



連載 97 高齢者と犬 (1) 犬の役割

文：利岡裕子

題字・イラスト：河原まり子

ここ数年私の身の回りで、犬の飼い主さんの高齢ゆえの、愛犬とのさまざまな不安や問題を耳にします。

とても他人事とは思えないことばかりなのに、どの問題を取りあげても、私1人の力では手に負えないことばかりです。

そんな現状の中、今回から数回にかけて「高齢者と犬」をテーマに、何らかの一助になることを願って、今どのようなことが現実起きてきているのかをご紹介します。

その前にまずは、高齢者にとって犬の存在がどのような効果をもたらしているかについて、その一部に触れたいと思います。

● 血圧を安定させる

それについては、昔から世界的に有名なこととして、科学的に実証されたことでも知られているのが、犬（おだやかな猫などのペットも）と触れ合うことで、高齢者の血圧を安定させるというものです。

実際に、私は特別養護老人ホームなどの高齢者福祉施設に愛犬を連れて、「動物介在活動」と呼ばれる、高齢者のレクリエ

ーションのお手伝いを愛犬と共にやるボランティア活動を、30年近く続けている中で、毎回それを体験しています。

犬が特別何かをするわけではないのですが、高齢者が犬と触れ合うことで、この効果が望めることの不思議さに、私はいつも目を見張ります。

その効果は血圧が安定するだけではなく、最近では高齢者の、通称「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンの濃度が上昇して、リラククス効果が知られています。

今後科学的な研究が進めば進むほど、犬と触れ合う高齢者にとって、犬がさまざまな恩恵を与えてくれることがわかるでしょう。

● 認知力を高める

「動物介在活動」で高齢者福祉施設を訪問していると、私はいつの頃からか、高齢者の態度が変化したことと気づかれます。

20年前なら犬が目の前にいても、認知症の症状特有の無表情で無反応の人が多くいました。

それがどうでしょう！



2018年5月に愛犬ブーニャとドッグダンスの競技会に初めて出場しました。ハンドラー65歳。犬9歳。人、犬ともにシニア世代というはとてもめずらしく周りに驚かれました。

今の高齢者の多くは程度の差はあるもののほとんどの人が認知症を患っているというのに、無表情で無反応な人はあまり見かけません。

多くの人は犬を見ると歓喜の声を上げたり、笑顔が広がったり・・・と表情が豊かで、私にもその人の気持ちは、ダイレクトに伝わり、理解できます。中には犬に触れただけで感極まって、泣き出す人も、決してめずらしくありません。あるいは犬を抱き締めたまま、ずっと犬の体に顔を埋めている人もいます。かと思えば、犬を撫でながら自分が飼っていた愛犬の思い出話を、繰り返し話してくれる人もいます。

現代の高齢者にとっての犬



2018年の夏は厳しい暑さが続きました。写真は暑さの中で、避暑地とはいえ、冷房もない室内でヨレヨレになりながら新しいハンドリングを学んでいる一コマ。犬がいるといつまでも生徒となって学びます。これは頭が固くなりがちな高齢の私にはありがたいことです。

は、身近なパートナーや親友だったり、大切な家族だったり、飼ってはいなくても犬が好きだった思い出があったりと、犬への親和性が昔の高齢者より高いのです。

そのため犬が目の前にいると、「言葉」を発する「記憶を思い出し話す」「笑う」などのきっかけとなり、犬は、昔の高齢者よりはるかに現代の高齢者の認知力を高める役割を担うようになっていくのです。

きっと私も自分のことができないくらいに老化し認知力が低下したとしても、犬が目の前にいたら、笑顔があふれ、記憶を思い出して愛犬の自慢話をするのではないかと思います。

●健康寿命を伸ばす

それにしても、つくづく犬と暮らしている高齢者は、幸いだと思えます。犬がいるから、お散歩に出かけます。

お散歩で筋力の衰えを自然にカバーできます。近所の人や犬の飼い主さんと挨拶を交わすこともあるでしょう。一人暮らしの高齢者には貴重な、人との

自然な交流ができます。犬がいるから、日々の世話をしなければならず、1日の過ごし方が規則正しくなります。特別健康に気をかけなくても、犬を健康に飼おうとすると、自然に飼い主さんも健康な生活を過ごすようになります。

ちなみに、高齢者の健康促進のために迎えるのと良いと言われているペットは、犬と言われています。

一見猫のほうが高齢者向きのような印象がありますが、高齢になると自宅に引きこもりがちになるため、猫はそれを増長させるため、犬に



毎月、愛犬プーニャと「動物介在活動」のボランティア活動で訪問している施設での活動風景です。入所の高齢者のみなさんとプーニャがトリックを楽しんでいます。みなさんがこんなにはしゃぐことはふだんではないそうです。

軍配が上がるのだそうです。現代の犬は高齢者の健康寿命を伸ばす役割を担う仕事も求められるようになってきているのです。とはいえ、犬ほど人間の手がかかるペットはいません。そのペットと一緒に暮らしていること自体が、高齢になればなるほど幸いなことです。なぜなら健康で自分のことができていく証拠だからです。若い家族と暮らしていない高齢の飼い主さんにとってもつとも悩ましいことが、自分が病気や老化や死のため、愛犬の

世話ができなくなることで。それは若い人が想像するよりはるかに、高齢の飼い主さんの心をよぎる不安です。

どうすれば、高齢者が安心して犬と幸せに暮らせて、生涯を全う出来るのでしょうか？「高齢者と犬」の問題は、今はじま

利岡裕子 (としおか ゆうこ)

著述家、JAHA認定家庭犬のしつけインストラクター。「イヌは飼い主に似る」「イヌと上手に話ができる本」「大好きなイヌともっと仲良くなる44の方法」(三笠書房・王様文庫)「犬の飼い方 常識非常識?」(誠文堂新光社)「犬と話そう」(偕成社)など、著書多数。執筆のかたわら静岡市で「家庭犬のしつけ方教室」を開いている。