



今回お話を伺いました、村田香織先生のプロフィール。

もみの木動物病院(神戸市)・獣医師

同病院では、しつけ教室でパピークラス、問題行動を持つ犬猫のカウンセリングも担当。  
株式会社イン・クローバー、代表取締役。  
お家では14歳の子を筆頭に4頭の猫と、犬4頭に愛される素敵な飼い主さんです。

### 肥満にご注意!

交通事故や伝染病、猫同士のケンカを防ぐためにも完全室内飼育はいい事ですが、刺激不足・運動不足になり、若い時期から肥満になる子が増えてきています。特に避妊去勢を済ませていると、さらに太りやすい傾向に。  
「猫は散歩の必要がない。」と思っている人も多いかと思いますが、それは、決して「運動する必要がない。」ということではありません。猫の場合も絶対に運動が必要です。そのためにも、環境づくりと運動をさせる工夫が重要です。

それでも反応がない場合は、お腹を空かせた状態で、食べ物をひもに括り付けて動かしてみてもいいでしょう。ただし、誤ってひもを食べてしまわないように注意してくださいね。

おもちゃに反応が悪い・遊ばない場合は…いろいろなタイプのおもちゃを試して愛猫の好みを見つけてみましょう。



遊びは猫の脳に良い働きかけがあり、刺激不足になりがちな日常生活のストレスを減らして幸せな気持ちにしてくれます。遊ぶときは、猫じゃらしなどのおもちゃを使って飼い主さんも一緒に獲物のように素早く動かし、おもちゃを追いかけたり捕まえたりするような猫本来の捕食本能を満足させてあげてください。

「おもちゃで遊びましょう。」

運動をさせましょう!

## 若々しく歳を重ねる工夫と長生きの秘訣。



～高齢期の猫との暮らし方～

### 愛猫の幸せと長生きの素は、 飼い主さんからのたっぷりの愛情と、 一緒にいる時間を大切にしてあげること。

いつまでも自由気ままで、年齢を感じさせない子も多い猫。犬ほど明確に高齢期への移行がわかりにくいのも、猫の高齢期の特徴でもあるように思います。そこで、見落としがちな変化や毎日の暮らし方など、愛猫がずっと元気でしあわせに過ごせるためのポイントを、獣医師であり、自身も4頭の猫の飼い主さんでもある村田香織先生にお話を伺ってきました。

### こんな方法も!

ペットボトルに小さな穴を開け、猫が転がすとフードが出てくるようにするのもおすすめ。猫が体を動かす動機やきっかけを作る工夫をしてみましょう。



「食事にエネルギーを使わせましょう。」  
猫は本来、獲物を探し追いかけて捕まえてやっとなら食事にあつたという環境で生きてきた動物。したがってフードは与えっぱなしにするのではなく、捕食行動を刺激するような与え方がおすすめです。例えば、一日分を何回かに分けて家の中のさまざまな場所に置いておく、猫は食べ物を探して動くようになります。特に大切と言われる上下運動を意識して場所を選ぶといいですね。ただし、年齢とともに高い場所にも登らなくなるので、安全に上り下りできる場所を作り、そこに置いてあげるのもいいと思います。

### 水分を十分に与えましょう。

猫はもともと砂漠出身の動物なので、犬のようにたくさん水を飲みません。しかし、それが原因で泌尿器の病気(膀胱炎・腎不全など)がとても多いのです。日ごろからできるだけたくさん水を飲むように工夫しましょう。高齢になると飲水量が増えたという場合は、腎不全の可能性もありますので病院に相談を。

「水の容器は陶器や磁器がおすすめ。」

猫はステンレスやプラスチックの容器より陶器や磁器を好みます。容器によって飲水量が変わってくるため、猫の好む容器を見つけてあげましょう。また、大きめのサイズでたっぷり水が入っている状態を好む場合が多いようです。

「いろんな場所に水入れを。」

猫は喉が渇いても近くに水がなければがまんをしてしまいます。「飲みたい」と思った時にすぐ飲めるように水入れは家の中のいろんな場所に置いておきましょう。また、新鮮な水を好むため、こまめに入れ替えてあげましょう。水道の近くに置くのもおすすめです。



金魚鉢のような器が好きな子も。

元気でもすこしずつ老化は進んでいます。

7歳から高齢期に入ると言われている猫ですが、個体差もあり「歳をとったなあ」と感じることは意外に少なくて、かなり歳をとるまでわりと元気であるような気がします。ただ、節目ではあるので、老化が始まるという意味では間違いいではないでしょうね。  
高齢期を過ぎてからの変化と言えば、甲状腺の病気や腎不全が出てくる子が多く、遊びなど運動不足による肥満、さらには関節炎を起こしてしまう子もいますね。おおもね動作や様子がおかしい、という場合は病気の可能性があるので、注意してください。

### うちの子は今、どんな年代? 猫の年代を知ろう。

- 1～6歳・・・好奇心が強く、体力もある時期。  
～この年代からが高齢期～
- 7～10歳・・・高齢期に差し掛かる時期。一見、元気でまだまだ若い!と見えるのもこの頃。これまで以上に体型や健康状態の維持に気を付けたい年齢。
- 11歳～14歳・・・白髪がまじったりと、少しずつ変化が見えてくる子が。
- 15歳・・・動きがゆっくりしてきたり、はっきりと加齢の兆候がみられるようになる時期。

猫の年齢換算表 ～2歳以降は1年に4歳ずつ歳をとると言われています～

猫	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳
人	18歳	24歳	28歳	32歳	36歳	40歳	44歳	48歳	52歳	56歳	60歳	64歳	68歳	72歳	76歳

## いち飼い主としての想い。

うちで最年長の子は14歳ですが、若い子と一緒にまだまだ元気に遊んでいます。体の健康=心の健康と考えているので、運動と刺激のある生活を心がけています。最近では少し、猫も犬も人間も自然からかけ離れすぎているところ、環境が整いすぎているというか、過保護気味な部分があるかなと思っています。例えば、朝起きたらまず一番に猫にご飯・・・というようにしなくても、たまには、少し待ってもらって猫がお腹が空いた、って思う時間があってもいいんじゃないかな。



## 一日一日を大切に、一緒にいる時間を満喫する。楽しむ。そういうひと時を持つことは、とても大切だと思っています。

これからの季節だと、猫たちが日向ぼっこをしているところに混ざって、一緒にまったり楽しんでいます。一日のうち、たとえ10分、15分でもいい。触れ合う時間を大切にしたい。特に愛猫が歳をとったら、そういう時間を習慣にしてほしいな、と思います。いずれは、彼らの方が先に逝ってしまうので、そうなったとき後悔しないためにも、出会った時からそのあたりを意識してできればいいですけど、一緒にいる十数年の中には、忙しかったり、気持ちに余裕がなくて、なかなかできない時期もある。でも高齢期にさしかかったかなと思うときには、考えてもらいたいですね。子猫の時はかわいいし、目が離せない部分もあって、やはり自然と時間を掛けている。その後、4、5歳くらいから落ち着いてくるから構わなくなるというか、関係性も以前に比べて薄くなっていく時期があると思うんです。だからこそ、残されている時間を大切に、一日一日を楽しんで暮らしていきたいですね。



### 先生から介護をしている飼い主さんへ

愛猫が歳をとって介護を必要としている飼い主さんで、心配などで気分が落ち込んでいる方には、それでも愛猫に明るく接してあげると伝えていきます。つらいかもしれませんが、明るい表情をつくるだけでも、飼い主さん自身も前向きな気持ちになり、愛猫と穏やかな時間を過ごせると思います。

### 意識をほんの少し変えるだけで、愛猫の歳の重ね方が違ってくると思っています。

運動や食事管理、環境、コミュニケーション。基本的なことを大切に。年齢によって必要なものは変わってきますが、基本的にはさほど変わらず個体差やその時々でアレンジをしていく。そのためにも子猫の頃から触れられることを好きな子にしておく、日々の中で触れ合う時間や観察するというのが大切ですね。



そのためには…?

日々の触れ合いで、体に触っても大丈夫な子に。とくに子猫の頃から慣れさせる事が大切です。

運動ができなくなってきたり、重たくなってきたらマッサージを。

動かさないと筋力は落ちる一方なので、マッサージやなでてあげたりするのはおすすめです。例えば抱っこをしたまま屈伸運動をしたり、ちょっとでも体を動かすように。イヤがる場合は、無理強いをしないように猫の気持ちいい範囲で行いましょう。



歳をとってくると動きが硬くなって、なでてあげるのもいいですね。

なでてあげるのもいいですね。

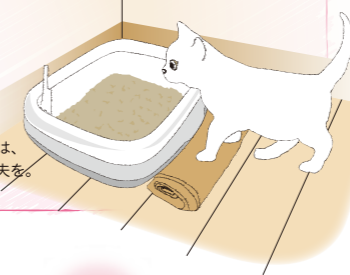
足裏マッサージは血行がよくなる効果も。

ブラッシングや爪切りなどケアしてあげましょう。

高齢になるとグルーミング行動をしなくなる子もできます。毛づくろいをしなくなってきたら、ブラッシングをしてあげましょう。歳をとると白髪が出てきたり、若い時のような被毛の状態ではないですね。また、爪とぎをしなくなってきたら爪切りを。3歳以上の80%は歯周病と言われる最近では、デンタルケアも大切です。歯みがきが難しいようであれば、デンタル系フードやおもちゃなどを活用するのもいいですね。

寝床とトイレくらいしか動けなくなったら…

猫が嫌がらなければ、寝床とトイレを近くしてあげるのもいいですね。



また、トイレをまたぎにくくなる場合は、踏み台などで段差をなくする工夫を。

動作や排泄物、排尿の様子や、体に触ってしこりなどの異常がないか。毎日の暮らしの中での愛猫を観察しましょう。触れて皮膚の感じや痛がるどころ、歯をみてあげる。肥満度のチェックも大切で触って肋骨がわかるか、下腹部に脂肪がついていないかなども見ましょう。猫は元気がなくても、それとわかりにくい動物でもあるので、動いている様子を観察するのは難しいですが、本来は上下運動をする動物なので、高い場所に登るといった行動は指標になります。

ある程度の段差を付けてちょっとごはんを置いておいてあげるとか、一緒に遊びながら観察してみる。また、歯周病をはじめ、口内炎など口のトラブルも多いので、食べにくそうにしている、回りにこぼしたり、食べ物を前にしばらく思案している・・・など食べ方をチェックするのも大切ですね。そのように意識して見ていると、『今日はなんか違う』と気付くことがあるはずですよ。

毎日の暮らしの中での触れ合いと観察。

病気の予防・早期発見、早期治療を。

猫は1年に4〜5歳は年をとります。前年の検査で問題がなくても、その後の1年間に何が起きているかわからないので、気が付かないことを発見するためにも、年齢関係なく健康診断は大切だと思えます。病院では、高齢猫の検診というのをやっていますが、何かしら症状がある子は病気がかかっていることが多く見られます。そして、早期発見には飼い主さんの気がつきがきっかけになることもあるので、日々の観察が大切になってきます。

### できている項目をチェックしてみましょう

- 不妊去勢手術をしていますか？
- ワクチンを接種していますか？
- デンタルケアをしていますか？
- 食事は年齢にあったものを与えていますか？
- 定期的に健康診断を受けていますか？

