



## 散歩でいつまでも健康に！

散歩は体を動かすことができるため、運動不足を解消するために行っている飼い主さんも多いと思います。

しかし、散歩は単なる運動の一種ではなく散歩でしか得られない**健康につながる効果**が隠されているのです！



### 散歩中の“においかぎ”は健康につながる！

散歩中に電柱や土、草の匂いをククンと嗅いでいる姿をよく見ると思います。なかなか進まず「もう行くよ！」と引っ張ってしまいたくなりますがそこは**我慢！**飼い主さんから見ればただ匂いを嗅いでいるだけに見えますが、犬は「この匂いはなんだ！」「この辺りで他の犬がおしっこをしたぞ！」と全神経を集中させて匂いを嗅いでいるのです。

### ～匂いを嗅ぐことで得られる効果～



#### ✓リフレッシュができる

匂いを嗅ぎたい！という欲求を満たす事ができ、**気分をリフレッシュ**することができます。

心が満たされることで体だけではなく心もリラックスでき心身ともに健康につながる事が期待されます。

#### ✓老化の防止を手助けできる

散歩をすることで、初めてみる人やもの、聞いたことがない音が犬にとっては刺激になります。さらに匂いを嗅ぐことで**“嗅覚”も働き**、脳も刺激されることで老化を防止する役割ももっているのです。



# 「散歩をしながら」の健康チェック！

動物は体調の変化を言葉で伝える事ができません。

そのため普段から愛犬の行動や仕草をよく観察しておくことが変化を発見するためには大切です。

「いつもと違う」を早く発見できるように普段の散歩にも注目していきましょう。

## ✓ 歩き方・歩くスピード

- ・足を動かし方が普段と違う
- ・歩いたり走ったりはできるが時々足をあげる動作がある
- ・普段よりも急に歩くスピードが遅くなった

➡ **足や腰、関節の痛みをかばって歩いている可能性も…**



## ✓ 呼吸

- ・「ハアハア」という呼吸音とともに「ゼーゼー」や「ヒューヒュー」といった音が混ざっている

➡ **呼吸が普段と異なる場合は熱中症や心臓・肺・喉などの不調のサインであることも…**

こういった「いつもと違う」と感じた時はためらわずに動物病院へ相談に行きましょう。

散歩は運動だけではなく老化防止の手助けや普段の様子の変化にも気付ける大切な時間です。

いつまでも元気な姿で一日でも長く家族との楽しい時間を過ごせるようにできる範囲で散歩を取り入れていきましょう。

