



わんちゃんの散歩の大切さ

わんちゃんとの生活に欠かせない散歩には、
排泄や運動以外にもたくさんのメリットがあります。
適切な散歩をすることで、わんちゃんの心と体の健康を守りましょう！

散歩のメリット

①運動

室内の運動で適切な運動量をまかなえるわんちゃんもいますが、
運動不足になると、肥満になり糖尿病など様々な病気のリスクを高める
要因にもなります。

そうならないために、適度に体を動かして健康的な体づくりをすることが
大切です。

散歩時間の目安：小型犬10～30分、中型犬30分～1時間、大型犬1時間以上

②コミュニケーション

飼い主さんとの信頼性を深めることができるだけでなく、
他のわんちゃんや家族以外の人と触れ合うことで「社会性」を
身につけることができます。

社会性とは？
他のわんちゃんや人と適切な関係を経験し、
いろいろな環境に慣れ親しむことです！

③リフレッシュ

わんちゃんは散歩以外の時間は、同じ環境にいたることが多いため刺激が少なく、
ストレスを抱える原因にもなります。

散歩によって本能的欲求を満たすことができ、
外からの刺激を受けることで脳の活性化にも繋がります。
気分転換をしてストレス解消してあげましょう！

④老化対策

老犬にとっての散歩は、運動機能の維持だけでなく、五感を刺激することで
脳が活性化して認知症予防にもなります。

散歩時はわんちゃんの歩く速さや距離を合わせ、
体調にも注意しながら行きましょう！



但し・・・暑い時期には熱中症に注意！！

地面との距離が人より近いわんちゃんは、
地面からの熱を受けやすいため
熱中症になる危険性が高まります。

熱中症は命に関わることもある怖い病気です。

日頃からわんちゃんの様子を観察し、熱中症対策をして散歩に行きましょう！



散歩中に熱中症にならないためには？

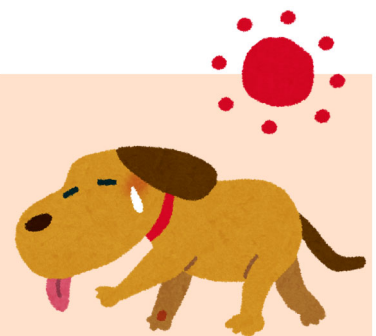
- ・日中の暑い時間の散歩は控え、早朝や日が暮れたあとの涼しい時間帯に行くようにしましょう！
- ・水分補給をこまめに行う！
- ・濡らしたタオルや犬用の保冷剤を使用する！

こんな症状が出始めたら熱中症かも？！

- ・呼吸が速くなり、大量のよだれが出る
- ・ぐったいして元気がない
- ・体温が高い(40℃以上)

さらに悪化すると・・・

- ・嘔吐や下痢
 - ・痙攣が起きる
 - ・意識がなくなる
- といった症状が現れる場合があります。



**熱中症かも？！と思ったら濡れタオルや水をかけるなど
体を冷やし急いで動物病院へ連絡しましょう！！！！**

