

ムシムシ
ジメジメ
体にこたえる

春夏を元気に過ごさせるための

居心地アップ& 体力・気力キープのコツ



暑い季節
も快適

寝床選びで 居心地アップ

蒸し暑い季節も良質な眠りで健やかに過ごせるように、寝床選びのチェックポイントをご紹介します。

チェック2

しっかり&やわらか 適度なクッション性

体を支える硬さと、心地よいやわらかさを併せ持つクッション性が大事。沈み込まないので、寝返りしやすく、起き上がりもラクです。

チェック1

通気性がよく 体温がこもらない

繊維の隙間が大きく、空気をよく通す、通気性のいい素材が最適。蒸れにくく、涼やかに過ごせ、床ズレも防ぎます。

チェック3

らくに洗えて 清潔が保てる

シャワーなどで洗い流すだけできれいになり、短時間で乾く素材なら、お手入れが負担になりません。抗菌防臭加工なども施されていればより衛生的。



無理せず
続けて

お散歩の工夫で 体力・気力キープ

体力維持や気分転換、老化を遅らせる効果もあるお散歩。体力が衰え始めると面倒がることもありすが、ひと工夫してお散歩の習慣を長続きさせましょう。

工夫1 コースにバリエーションを。

- アスファルトばかりでなく、芝生、土、落ち葉、石畳などいろんな感触の道を取り入れる。
- 体調に合わせて選べるように、5分・10分・20分コースなどをつくっておく。

工夫2 時間を変えてみよう。

- 時間帯を変えると、犬や人との新しい出会いやいつもの景色に違いがあるなど、変化が刺激に。
- 普段の散歩が長いと感じたら、半分の時間を2回に分けて行く。

工夫3 お楽しみをつくらう。

- 散歩が苦手な子には、公園のベンチなど決まった場所でおやつを与える。
- 相性のいい犬がいれば、お散歩でその子と会えるように配慮する。

歩行が苦手になっても外の空気を吸うことはいいリアフレッシュに



A クイズの答え:ウ

犬の目は「近視」で視力は0.3ぐらい。70cm以内は焦点が合わせづらく、ぼんやりとしか見えませんが、動体視力はたいへん優れています。