

[特集]

愛犬の理想的な運動を科学する

群れの仲間とともに、嗅覚や聴覚など全身の機能を駆使して野山を駆け回っていた犬の祖先。現代に生きる犬にもそのころの特性は強く残っています。しかし今、犬ならではの能力を思う存分発揮する機会はほとんどなく、多くの犬が運動不足や肥満を指摘されています。犬の理想的な運動について、動物学者の今泉忠明先生と一緒に考えました。

荷物を引く

荷物運搬犬としての犬の歴史は古くからあります。たとえば『フランダーズの犬』のパートラッシュもミルク缶を運んでいました。

荷物を引くのが得意なのは、体が大きく、首や手足が太く、がつしりしている犬です。足腰の筋力は求められますが、速く走ることは求められません。スピードよりも、持久力が必要とされます。

荷物運搬犬は南極や北極などでも活躍しました。雪上の場合、犬は自分の体重と同じ重さの荷物を引くことができ、ハスキー犬10頭立てで300kg以上の荷物を、もう少し体の大きいアラスカン・マラミュートの場合は、400〜500kgの荷物を運べると言われます。

南極探検などで犬がよく使われるのは、寒さに強いからだけではありません。馬も寒さに強い動物で、犬よりも力は強いのですが、

氷の割れ目に落ちてしまったら、引き上げることはできません。犬1頭なら引き上げることができま

す。また、馬は草食動物ですから、食料を運ぶ必要がありますが、犬なら海獣を仕留めて食料にすることも可能です。雪上車を使うという方法もありますが、雪上車は故障したり割れ目に落ちたらそれで終わりです。

実際、最初に南極点に到達したノルウェーのアムンゼン隊は犬ぞりを用いて成功しましたが、馬や雪上車を使ったイギリスのスコット隊は、到達はしたものの、悪天候なども重なり帰還することができませんでした。

代表犬種

シベリアン・ハスキー、サモエド、アラスカン・マラミュート、プービーエ・デ・フランダーズ、パーニーズ・マウンテン・ドッグなど。

写真提供：Byrdyak / PIXTA(ピクスタ)

掘る 泳ぐ

犬は、10kmは泳げるといわれています。

泳ぐのに適している犬は、下毛が密集している大型の犬です。皮脂でコーティングされている下毛の間には空気がたくさん含まれているため、水に浮きやすく、冷たい水に皮膚が直接触れることもありません。水から上って体をブルブルと震わせれば、90%の水分は飛ぶとも言われています。あとは体温で乾かせます。

プードルなどは古くから冬の水鳥猟で活躍してきました。水辺に棲む鴨などを人が撃ち落とし、犬が泳いでその鳥を回収するので

す。短毛の犬や小型の犬は、寒さにも弱く、泳ぐことはあまり得意ではないようです。

犬にとつて、掘ることは本能の一つです。地面に穴を掘って獲物を隠そうとし、ソファの上などでも掘る行為をします。

ほとんどの犬が地面を掘ろうとしますが、掘るのに適しているのは、手足が頑丈で、あまり長い犬、いわゆるテリアグループの犬です。ダックスフンドのように手足が短すぎる犬は、穴に潜り込むのは得意でも、穴を掘るのはあまり得意ではありません。

代表犬種

ケアン・テリア、スコティッシュ・テリア、パーソン・ラッセル・テリア、ノーリッチ・テリアなど。

代表犬種

ゴールデン・レトリバー、ラブラドル・レトリバー、フラット・コーテッド・レトリバー、ニューファンドランドなど。



教えて!! 今泉先生

犬の運動能力

犬はさまざまな分野で卓越した能力をもっていますが、運動能力もとても優れています。その秘密はどこにあるのでしょうか。今泉先生に聞いてみました。

走る・ジャンプ 犬のジャンプする

の体の大きな特徴のひとつに、体の大きさと比較して心臓が大きいことがあります。そのため、効率的に全身に酸素を供給することができ、長時間走り続けることができます。速歩(トロット)では、時速30kmで一晩中走り続けることもいわれています。

すぐなために、足の筋肉だけで走ることができません。そのために長く走ることができます。犬の場合は猫と馬の中間といえるでしょう。猫のように全身をしならせて全速力で走ることができませんが、速歩のように背骨をしならせない走り方をすれば、長時間走り続けることもできます。



速歩(トロット)

右前足と左後足、左前足と右後足がほぼ同時に着地・離地する歩様のこと(瞬間的に2本の足が地に着いている)。

代表犬種

ジャーマン・シェパード・ドッグ、ボーダー・コリー、グレーハウンド、サルキー、アフガン・ハウンドなど。

筋肉の質も、犬と猫とは異なります。瞬発力に優れた筋肉を白色筋(速筋)、持久力に優れた筋肉を赤色筋(遅筋)といいますが、犬の場合は赤色筋が多く、猫の場合は白色筋が多いといわれています。

なお、ジャンプ力では、現在、9.14mという記録があります。ジャンプをするには瞬発力が必要ですが、犬は瞬発力もある長距離ランナーと言いうことができるでしょう。

くわえる

敵と戦うときは強く咬み、大切なものを運ぶときは口でやさしくくわえる——こうした行動ができるのは、咬む強さを調節できるからで、咬む強さを調節できるのは、歯(牙)の根元に神経が通っているからです。

や猫などの動物では、よく子どもの首の後ろをくわえて運びます。猟犬は、獲物を飼い主の元まで運ぶとき、子どもを運ぶときと同じように、口でくわえて運びます。敵と戦うときは強く咬み、大切なものを運ぶときは口でやさしくくわえる——こうした行動ができるのは、咬む強さを自分で調節できるからで、咬む強さを調節できるのは、歯(牙)の根元に神経が通っているからです。

代表犬種

ブーデル、イングリッシュ・コッカー・スパニエル、ゴールデン・レトリバー、ラブラドル・レトリバーなど。

犬咬む

の咬む力は、犬種によって異なりますが、それほど強いわけではないといえるでしょう。平均で平方センチメートル当たり50kg、犬種別ではロットワイラーが最も強く149kg、シェパードで108kgという記録があります。人の場合は平均40kg、最

高で90kgという記録があり、トラなどは平均200〜300kgといわれています。

犬の狩りは、咬みついたら離さないというスタイルです。小さい獲物なら咬みついて振り回して傷口を広げていき、大きな獲物なら一度咬みついたらどんなに相手に振り回されても離さないで傷口を広げていくのです。ですから、自分の重さを支えられるくらいの力で十分なのです。

トラやライオンは、強く咬んで神経などを切断するという攻撃方法ですから、犬の狩り方とは違います。

犬は引っ張りっこが大好きで、遊んでいるうちに本気になることもよくありますが、本能が刺激されるのかもしれません。

監修：今泉忠明

いまいずみ・ただあき●動物学者。東京水産大学(現 東京海洋大学)卒業。国立科学博物館で哺乳類の分類学・生態学を学ぶ。文部省(現 文部科学省)の国際生物計画(IBP)調査、環境庁(現 環境省)のイリオモテヤマネコの生態調査などに参加。現在、日本動物科学研究所所長。

「退屈」が犬の心身にもたらす

悪影響について

今、多くの犬は犬種本来の役割がなく、仕事のない退屈な毎日を送っています。有り余るエネルギーが発散できないとストレスがたまり、犬の心身にさまざまな影響を及ぼしていると考えられています。

犬種本来の
能力を発揮
したい犬

『本来の能力』
を発揮させら
れない飼い主

失業

仕事がなくなり、「失業」状態となった犬たち

犬

と人は、長い歴史の中で共に生活し、狩猟、牧畜、運搬などさまざまな作業を犬に頼るようになりました。

現在、私たちの愛犬は家族の一員として愛される存在ですが、人の家族を群れとみなす犬からすると、仲間の役に立つ「仕事」は与えられておらず、いわば失業状態にあります。今の犬は、飼い主と日課の散歩、1

日1〜2回の食事、飼い主とのスキンシップを待ちわびる、という生活を送っています。

このような単調な毎日が続くと犬の生活範囲は狭くなり、退屈を感じようになります。何不自由ない生活は安泰ですが、犬の心の中では、仲間の役に立つ喜びや仕事の充実感が感じられず、エネルギーが発散できないのです。

犬本来の能力を発揮できず、退屈している犬と問題行動について

健

康な犬を退屈させていると、精神面、行動面の問題が増えていきます。

散歩に行くに興奮しすぎてリードを強く引っ張ったり、飼い主の指示を聞かなくなったりします。また、飼い主の不在時には不安感が強く、吠え続けたり、家具などを破壊したりします。外出の機会が少なく社会性が養われないことで、見慣れない

ものに驚いて動けなくなることも珍しくありません。これは叱ってしつけようとしても直すことはできません。

さらに、健康面でも、ストレスを解消するため食べて太りやすくなり、運動不足により筋肉などの身体機能が衰え、生活習慣病、高齢期の介護問題へつながる悪循環の原因となります。

一緒に過ごすことは愛犬の無上の喜び

ぜ

ひここで、愛犬の日常が退屈かどうか見直してください。

そして、愛犬を積極的にしつけ、遊ぶ時間、運動量を増やすようにしましょう。犬は飼い主と関わりを持ち、一緒に遊んだり仕事をするを大変喜びます。飼い主と多く関わるほ

ど、犬は自分の役割を理解できるようになり、飼い主にほめられる行動をするようになるでしょう。飼い主からほめられることが犬にとって無上の喜び、生きがいとなっていきます。

退屈している犬には、こんなトラブルが多い

イタズラや破壊行動が多くなる

群れで暮らす習性のある犬にとつて、群れから取り残される留守番はつらく耐えがたいものです。とくに飼い主の外出後の約30分間は不安感が最も強く、吠え続けたり、家具やクッションなどを咬んで壊したり、排泄を失敗したりすることがあります。

このようなときは、留守番をさせる前に散歩などに連れていき、たっぷり運動させるのが最も効果的です。そしてご飯や咬むおもちゃなどを与えてから出かけましょう。夢中になって食べ、やがて疲れて眠ってしまいます。

BAD

運動量が足りないと
飼い主を引っ張る



GOOD

飼い主に寄り添って
散歩をする



社会性の不足により、 外出を怖がったり、攻撃的になる

ほとんどの犬は散歩が大好きですが、外出が嫌いな犬もいます。リードをつけようとしても嫌がる、玄関から出ると一歩も動けなくなる、外でほかの犬に会うと攻撃的になるなどの傾向が見られるのは、子犬のころ外に出る機会が少なかつたり、外で怖い思いをした経験があるなどの影響が考えられます。

このような場合は、外出を無理強いせず、室内でエネルギーを発散できるように運動メニューを工夫しましょう。同時に外に出る練習も進めていきます。緊張が強いとおやつを食べることもできませんから、玄関の中でおやつを与えることから始め、少しずつ家の外に出て、外でもおやつを食べられるように練習をします。

BAD

ほかの犬を見ると不安になり
攻撃的になる



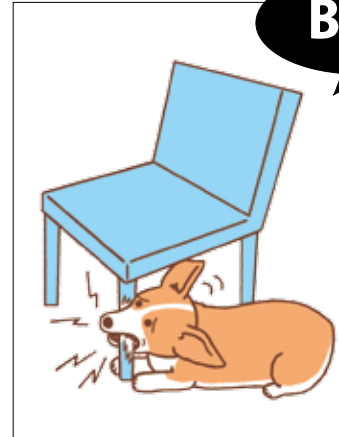
GOOD

社交的な犬は自信があり
ほかの犬に寛容になる



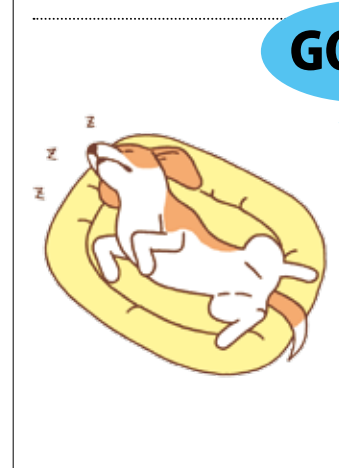
BAD

留守番の不安から、
破壊行動に発展



GOOD

運動をして満足した犬は、
おなかを上にしてリラックス



散歩に連れ出すと、飼い主を引きずってリードをぐいぐい引っ張って歩く

リードをぐいぐい引っ張り、飼い主を引きずるようにして歩いている犬を見かけることがあります。犬も飼い主も苦しそうです。日頃、飼い主との触れ合いや運動量が足りていないため、散歩となるとエネルギーが爆発して大はしゃぎしてしまうのです。

解決策としては、時間を決めずに散歩に多く連れ出すこと、ゴミ出しや買い物の際などにも犬と出かけるなどして、よく相手をしてやること、この2つを実践しましょう。散歩の時間が不定期になり、こまめに外に連れていってもらえるようになれば、散歩の際に興奮しすぎるようなこともなくなります。

散歩中、スマホばかり見ていて、

愛犬との「コミュニケーション」を楽しまない

愛

犬との散歩中もスマートフォンばかり見ていて、愛犬のほうをほとんど見ないという飼い主を見かけることがあります。このような散歩の仕方はとても危険です。残念ですね。

たとえば、肉球の間に小石が挟まったりすると、犬は立ち止まって足を上げ、飼い主のほうを見るんです。でも、飼い主がスマホばかり見ていて気づかずにそのまま歩かせてしまうと、足を痛めてしまいますし、愛

犬は気づいてくれない飼い主を信頼しなくなってしまうでしょう。

散歩をするときは愛犬に声をかけながら歩くことが大切です。愛犬の目を見て、ときにはしゃがんで話しかける。もちろん、犬にはすべての意味は伝わらないかも知れませんが、犬はちゃんと聞いています。話しかけられるのが嬉しいんです。そうすると犬は飼い主のことを尊敬するようになり、よい関係になりますよ。



今泉先生と考える



犬は言葉をすべて理解してなくても、ちゃんと聞いています。話しかけながらのお散歩で信頼関係を築きましょう。

犬は飼い主と一緒にいたいんです。

犬は飼い主と一緒にいると安心します。一緒にいることが幸せで、飼い主がそばにいないときびしいしまらないんです。ですから、いつも留守番をさせるのではなく、できるだけ一緒に外に連れていくようにあげたいですね。犬にとって、外の世界を散歩することはとても大切です。また、トイレのた

留守番ばかりさせて、外に連れていかない



めだけに散歩をさせているような飼い主もいるようですが、それも間違いです。

犬は散歩をしてまわりをパトロールし、ストレスも解消しているんです。ほかの犬のオシッコのにおいを嗅いだりしていろいろな情報を仕入れます。いつまでもクンクンとにおいを嗅いでいることもありすが、何か理由があるんです。ですからすぐに引っ張るのではなく、しばらく嗅がせてあげたいですね。

また、犬は散歩をしながら頭の中で地図を作っています。ですからいつも決まったコースを歩くのではなく、いろいろなところに行くといいですね。散歩に行っていない犬は、何かあったときに迷子になってしまいます。

「ぎんねん」な飼い方

家族の一員として「安全」や「食べ物」は確保されていても、犬ならではの特性や能力を発揮できない生活は、愛犬にとって「ぎんねんな生活」と言えるのではないのでしょうか。



犬としての本能や、犬種ごとの特性を理解していない

犬 は走ることが大好きで、体の大小にかかわらず、外を駆け回りたいという本能を持っています。

しかし、愛玩犬は運動させる必要がないと思っていて、せっかく散歩に連れていっても、抱っこしたままという飼い主もいます。少しは自由にさせたいですね。

また、犬は好奇心が旺盛で、ハイ

キングなどで初めての場所に行くと、草むらや落ち葉の中などに飛び込もうとしたりします。でも、飼い主は愛犬の体が汚れるのをいやがって、それを禁止してしまうんですね。もちろんその気持ちもわかるのですが、犬はそういうところを探検したいんです。そういう気持ちをわかってあげたいですね。



運動能力は犬種によってかなり違いますから、犬種ごとの特性は知っておく必要があるでしょう。小さくても走ることが得意な犬種もいれば、ジャンプなどの激しい運動はあまり得意ではない犬種もいます。激しい運動が向いていない犬種は、遊ばせるときに注意が必要です。

こんな飼い方も「ぎんねん」

「しつけ」は人間社会を生きる上で必要なルールを身につけることで、「オテ」などの芸とはまったく意味が違います。でも、「しつけ」と「芸」を混同している飼い主もいますね。

また、「同じものばかりでは飽きるだろう」と人の食べ物や犬に与える餌も異なりますが、それも間違いですね。本来の食べ物や動物ごとに決まっています。動物は一生同じものを食べるのが当たり前なんです。それに合わせて、歯の形なども決まっています。

リコール
ゲーム

“呼び戻し”で、
毎日の散歩時の運動量を
「犬だけ2倍」にする

い つもの散歩道ですが、愛犬の運動量だけ倍増、しつけの効果も上がり、絆も深まる一石二鳥三鳥の方法、それが「呼び戻し」です。

散歩中、犬が飼い主のそばから離れたら「オイデ」と名前を呼んで呼び戻し、飼い主の元に戻ってきたら

犬の首輪に触ってから、よくほめておやつを与えます。おやつは毎回ではなく、何度かに一回に減らすとより確実にできるようになります。街中ではリードを短めに持ち、公園など広い場所に着いたらロングリードに付け替えて、犬を自由に歩かせては呼び戻すようにします。

犬は何度も行ったり来たりするために、飼い主の運動量はいつもと同じですが、犬の運動量は格段に増えます。

また、犬は少し歩いては呼ばれるため、この散歩を繰り返すうちに、常に飼い主に意識を集中させるようになるでしょう。頻繁に飼い主の顔を見るようになり、声にもすぐに反応するようになって、飼い主と犬の絆も深まります。

飼いをグイグイ引っ張って歩いていた犬も、この散歩を続けるうちに飼い主のペースに合わせて歩くようになり、とっさに呼び戻す必要があるときでも、すぐに戻ってくるようになります。

無言で歩くだけの散歩ではなく、常に犬とのコミュニケーションを取りながら歩くようにしましょう。



犬にもストレッチが必要?

犬は、起きたときなどによく前足を伸ばして大きなあくびをしますが、これは一種のストレッチです。前足や背筋など全身の筋肉を伸ばして、これから活動するための準備体操を自然に行っているのです。

しかし、高齢になるとこのストレッチをやらなくなります。そのような犬と、出かける前に足や背中などを軽くなでてマッサージをしてあげましょう。高齢犬以外でも、運動不足の犬や冬期には、散歩をする前にマッサージをしてあげるとケガの防止にも役立ちます。



散歩時に
できる運動

毎日の散歩も工夫次第で何倍にも充実します。運動量を増やしながらストレスを解消し、しつけをして絆を深めましょう。

短時間の散歩でも、犬の本能を満たしてストレス解消

飼い主について歩く、穴掘り、引っ張りっこは、犬の本能を満たす運動です。

穴掘り

穴を掘る

テリアなど穴を掘りたがる犬は多いものです。穴掘りを禁止するのではなく、掘ってもよい場所を用意して、穴を掘りたいという本能を満足させましょう。

場所は、庭があれば庭が最適ですが、手足や顔が泥で汚れるのを避けたい場合は、ちぎったり丸めたりした新聞紙をたくさん入れた大きめの箱を用意してもいいでしょう。あるいは枯葉がふかふかと積もっている林の中、犬の立ち入り可能な砂浜

なども犬は喜びます。

掘ってもよい場所に、おやつのおいをつけたおもちゃなどを隠し、「何か入っているよ」と場所を示して犬に自由に掘らせてあげましょう。犬は、鼻を押し当て、前足でかき、においを求めて夢中で掘り進みます。見つけてくわえたら、ほめてあげましょう。

嗅覚の情報は脳に直接伝わります。視界を遮られることで、犬は意識を集中させ、全身の感覚を研ぎ澄ませて探索します。見つけることができれば、達成感を覚えて満足します。



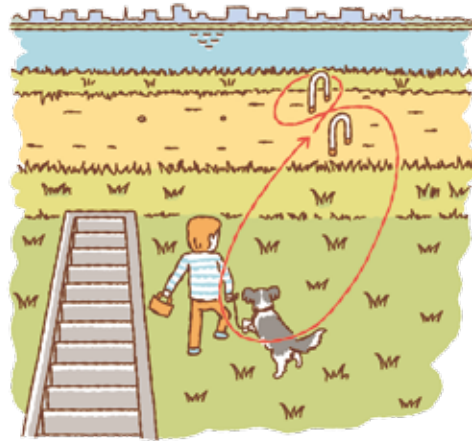
簡単アジリティー

飼い主について歩く

外では飼い主と少しでも離れると不安で、常に飼い主のあとをついて歩くような犬に最適な運動です。

近所の公園のベンチや柱、遊具、坂などを利用して簡単なアジリティーを楽しみましょう。

柱や遊具などを障害物に見立てて8の字にぐるぐる歩いたり、左右にジグザグに歩いたりします。また、柵の下をくぐったり、坂や階段の上り下りをしたり、敷石を飛び越えたりするのもいいでしょう。スピードを上げたり、逆にゆつくりと歩いたりするのも効果的です。声をかけながら行えば、犬もついて歩くのが楽しくなります。



犬が上手に障害物をクリアできたら、ほめてあげましょう。ただ歩くだけよりも楽しく、犬も充実感を覚えて満足します。

引っ張りっこ

全身を使って、引っ張りっこ

引っぱり合う遊びは、全身を使って運動なので、犬も非常に満足感がある遊びです。しかし、興奮して攻撃的になったり、すぐ飽きたり、ひとり遊びを始めたりの場合もあります。飼い主と共にルールを守って楽しく遊ぶためには、いくつか注意点があります。

最初は、「引っ張りっこするよ」などと声をかけ、おもちゃを動かして犬の気持ちをそそります。犬が自分からくわえようとしたらスタート。おもちゃは左右に動かしましょう。上下に

動かすと犬にケガをさせる恐れがあります。

時々おもちゃから手が離れたり、犬が自分から口を放したりすることがあります。そんなときはスタートに戻ります。遊びに誘う時は、犬の口におもちゃを押し付けるのではなく、飼い主が後ろに下がって、犬が自動的に飼い主のほうに来るように誘いましょう。

その後、激しく興奮しすぎる前に「おしまい」と言って終わりにします。犬がなかなか離さうとしない時は、引っ張り合う手の動きを止めて待ちます。犬は面白くなくなり一旦放しますので、よくほめてから終わります。



かくれんぼ

愛犬が鬼になるかくれんぼです。二人以上の家族と一緒に楽しみましょう。愛犬が飼い主を発見したとき、犬の喜びは最高潮に達します。

1 ひとりの飼い主が犬を押さえ、もう一人は隠れる



「さあ、今日はかくれんぼして遊ぼう！」と声をかけて始めましょう。あなたが隠れる間、鬼役の犬が飛び出さないよう、もう一人の家族に軽く抑えておいてもらいます。

あなたは、ドアの後ろやソファの

2 隠れたところから愛犬を呼び、探させる



陰、押し入れの中、カーテンの裏隣の部屋などに隠れます。隠れる場所を探している間、もう一人の家族には数を数えてもらったり、「もういいかい？」と言ってもらったりするといでしょう。

隠れ終えたら、あなたは愛犬の名前を大きな声で1回呼び、もう一人の家族はすぐに犬を放します。「○○ちゃんを探して」と声をかけて探してもらいましょう。

あなたは、愛犬が近くまで探して来ても、息を殺してじっと待ちます。愛犬が見つかるのに苦労しているときは、助け船として再び名前を呼ぶといでしょう。

愛犬があなたを見つけたら、すぐ

3 犬が発見したらたくさんほめる



に「ありがとう、すごいねー！」とほめて愛犬との再会を喜びましょう。「きみ（愛犬）の活躍が素晴らしいからまた会えたんだね」と心から犬に感謝するつもりでほめれば、犬は誇りに感じてこの遊びの満足度が高くなります。

犬も遊びで飼い主が隠れているとはわかってはいるのですが、クスクス笑いを聞いたり、においをたどったり、感覚をフルに活用して探すため、全身で楽しめます。あなたも、犬が張り切って探す様子を見れば、笑いがこみあげてくるでしょう。そして再会すれば、ゲームだとわかっていても嬉しいものです。

【おもちゃを使うときの注意】

おもちゃを使う場合は、誤って飲み込んだりしないサイズのもの、ボタンなどが取れたりしないものなど、安全に遊べるものを選んで使用しましょう。

【遊び方のポイント】

犬との遊びは、毎日同じパターンにならないように工夫することが大切です。距離を伸ばしたり、場所を変えたり、上下運動を入れたり、取り出しにくくしたり、愛犬が五感をフルに使って遊べるように、飼い主も考えながら遊びましょう。

また、愛犬が飽きるまで遊ぶのではなく、ある程度満足できるくらい遊んだら終わりにしましょう。「今日がんばったね」とほめ、「また明日（今度）やろうね」と言っておしまいにします。

【おもちゃに名前をつけて頭を使わせよう】

犬はものの名前を記憶することができます。多くの犬は、10個くらいであれば、どの単語が何を示しているのかきちんと理解できますから、おもちゃに名前をつけて、普段からその名前を使って遊ぶようにしましょう。すると、飼い主が話した単語がどのおもちゃのことを示しているのか、わかるようになります。

室内でできる運動メニュー

冬の寒い日や雨の日、時間のない日などは、室内でできる楽しい運動メニューを。頭と体の両方を使うことで、愛犬は心地良い疲労感で満たされます。遊んだ後は、精神的にも落ちついて過ごせるでしょう。飼い主と一緒にいることが大切です。

探しもの ゲーム

愛犬が大好きなぬいぐるみやおもちゃを隠して探させるゲームです。しまっておいたおもちゃを使えば、夢中で探し始めます。



1 ひとりはおもちゃを抑え、もうひとりがおもちゃを犬によく見せる

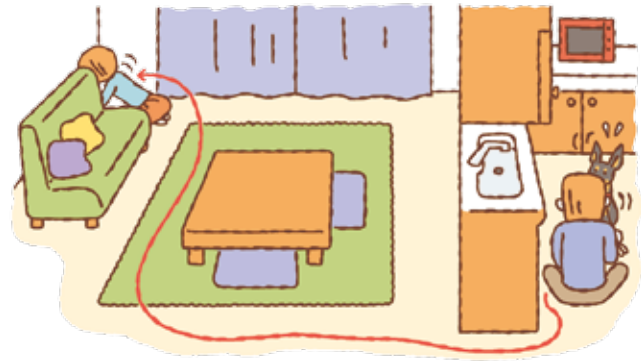
環境エンリッチメント

動物園での飼育動物の生活は変化が少なく退屈なものになりがちです。それがさまざまな弊害をもたらしていると考えられるようになり、生活環境に工夫を加えて豊かで充実(enrich)したものにしようとする試みが行われるようになりました。こうした試みを環境エンリッチメントと言います。

たとえば、飼育室内に動物だけを入れて飼育すると、動物はストレスから一辺の往復を繰り返す常同行動(ある種のノイローゼ症状)を見せたり、意欲を失って一日中動かなくなったりします。そのままでは病気になってしまうでしょう。

これを予防するため、飼育室の中に自然の岩などの障害物を1〜2つ置き、動物がその周りをぐるぐると歩き回るようにしたのです。飼育室の中にあえて障害になるものを配置することで自然と運動量は増加し、単調な日々に変化をもたらし、精神的安定を図ることができるようになりました。つまり飼育環境を改善することが必要だったのです。

一方で、家庭で暮らす犬の生活も単純で退屈なものになりがちです。愛犬の環境エンリッチメントについても考えてみたいものです。



2 犬から見えない場所におもちゃを隠す



3 犬を部屋に放し、探している間、声をかけながら見守る



4 発見したらたくさんほめて、一緒に遊ぶ

準

備として、愛犬が大好きなおもちゃを数日間しまっておきましょう。そして当日、そのおもちゃを取り出して愛犬に見せます。愛犬は久しぶりに大好きなおもちゃを見て興奮しますが、愛犬には触らせないようにして、ほかの家族に抑えてもらったりするとういでしょう。

あなたはおもちゃを手を持ったまま、部屋を出たり入ったりしながら、愛犬から見えない場所におもちゃを隠しましょう。ソファのすき間やクッションの下、家具の陰、階段の隅ドアの陰など、どこでもいいのですが、犬が見つけたらそのままくわえられるような場所に隠すのがポイントです。

隠し終えたら、犬に手のひらを見せて「あのおもちゃはどこかな? さあ、探してきて」と言って犬を自由にしませう。

犬は張り切って探し始めるでしょう。最初のうちは目で探しますが、そのうちに鼻をクンクンいわせながら探すこともあるでしょう。あなたは犬の後ろについて歩き、隠し場所の近くにきたら「近い近い、がんばって」と応援したり、遠いときは「ちょっと遠いかなあ」と目配せしたりしていいでしょう。

犬が無事に発見できたら、「よく見つけられたね」とたっぷりほめてあげましょう。そのおもちゃを使って、引っ張りっこや、投げて取って来させる遊びをするのも楽しいものです。

大自然
満喫派



「呼び戻し」ができる犬なら、少し遠出をして、広くて自然が豊かな場所にあるドッグランなどで思い切り走るのもいいでしょう。ボール遊びが好きで「取ってこい」ができれば、追いかけて本能を満たす運動もできます。施設を利用する際は、利用マナーを守りましょう。ほかの犬とぶつかったりトラブルになったりしないよう、混んでいる時間帯を避け、ほかの犬に近づかないという配慮も必要です。



体力があり、運動神経抜群の犬種なら、アジリティやフライングボールなどのドッグスポーツにトライしてみましょう。スピードだけでなく、集中力や正確性なども求められますから、とてもやりがいがあります。全国各地で競技会も開催されていますから、まずは見学してみましょう。

近くのイベントスケジュールは、本誌55ページからの各種展覧会・競技会日程表か、本会ホームページで確認してお出かけ下さい。

『JKC犬のひろば』のご紹介

愛犬にたっぷり運動させたいと思ったら、『JKC犬のひろば』サイトで全国の施設を調べてみましょう。会員証を提示するとお得な特典も付いてきます。たとえば、ドッグランの利用料金が割引になるところも！

◆詳しくは、本誌巻末、または、ホームページをご覧ください。

<http://www.jkc-inu.com>

仕事が休みの日には、愛犬とともに山や海へ出かけて自然を満喫したり、ドッグスポーツにトライしたり、アクティブに過ごすのはいかがでしょう。普段はお留守番が多い愛犬も、飼い主と一日中一緒に過ごすことができたら、ストレスもきれいに解消します。飼い主自身、愛犬との楽しいレクリエーションで心身ともにリラックスでき

るでしょう。一日たっぷり体を動かしたあとは、ドッグカフェやレストランなどへ行っておいしいものを食べたら、ぐっすり眠るだけ。心身ともに充実感でいっぱいになります。愛犬が心から満足すれば、翌週のお留守番はきつと静かに過ごしてくれるでしょう。

アクティブ派

休日を楽しむ 充実運動

メニュー

愛犬と一日中遊べる日は、愛犬がエネルギーを思い切り発散できるようなスペシャルプランを立ててとことん楽しみましょう。

健康長寿で生涯現役



犬はぎりぎりまで頑張る。飼い主との信頼関係があれば、
這ってでも散歩に出かけようとしています。

——JKCでは毎年長寿犬を表彰していますが、
人も犬も健康長寿が理想的ですね。

——散歩が生きがい
だったんですね。



◆ 愛犬の健康寿命を延ばす
ためには、飼い主と散歩に行くことが楽しいという犬にしておかないとダメですね。飼い主との信頼関係を構築しておくことが大切です。

そうでないと、年をとつてからも散歩に行こうとは思わないでしょう。若いときから毎日散歩に行つて、しゃがんで話をして、ときには走つて信頼関係を作っておくことが大事だと思います。

私が飼っていた犬は、最後は目も見えなくなつて、散歩に行けば電信柱にぶつかるような状態だったので、それでも散歩に行こうとしました。「散歩に行こうか」と誘つと、喜んで出かけました。そして、もうそろそろ立てないかな、と思つたらじきに死んでしまいました。寝たきりになることはありませんでした。

◆ 動物はぎりぎりまで頑張ります。そしてぱたつと終わる。だから、たっぷり運動をして、心臓を使い、筋肉を使うことが大切なんです。いつもブラシをかけてあげて、スキンシップもたくさんしていれば、いつまでも飼い主と一緒に出かけようとしています。

犬は健気で、飼い主が散歩に誘えば、歩けなくても歩こうとします。飼い主に忠実で、飼い主が行くのなら自分も頑張らなければ、と思つてます。若いころからいつも飼い主と一緒に外に出かけて遊んでもらつていて、それが生きがいなら、犬は這つてでも外に遊びに行こうとしますよね。散歩の楽しさを知っている。だから、そういう関係を作っておくことが大切だと思います。

■ロコモティブ・シンドローム (ロコモ)

骨や関節、筋肉、神経などの体を動かす運動器 (ロコモティブ) の機能が低下し、要介護や寝たきりの危険性が高い状態のことをロコモティブ・シンドローム (運動器症候群) といいます。今、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが求められています。

◆ =今泉先生