

効果抜群！犬の散歩



近年、散歩の効用はもう当たり前のように言われています。

健康を維持するため、また正常な血圧のためにも毎日歩くことはとても良いことです。昔から散歩と言えば犬、犬と言えば散歩と言われるぐらい、散歩と犬はきってもきれない仲にあります。

犬を飼えば、毎日の散歩はかせないものとなります。

反対に、毎日散歩をするために犬を飼い始めたという人も数多くいらっしゃいます。

もちろん健康をより増進させるには正しい歩き方というのがあります。

少し早足気味で、大きく手を振り、元気に歩いた方が健康には良いとされています。

しかし、実はこの元気な歩き方よりも、もっと効果的な歩き方があるのです。

最近の学説では、

犬と歩くことの方が健康のためにはより効果的と発表している先生もいるほどです。というのは、単に同じ速度で歩くのではなく、走ったり、止まったり、時には逆方向に引っ張られたりという行動が人の健康のためには効果があるらしいのです。

難しい言葉で言えば、加圧運動を伴った散歩ということです。私たち自身が意図して想定した歩き方ではなく、突然の方向転換や停止、不規則な走行の加速や減速が体にとっては良い刺激を与え、同じ時間の散歩の効用としては効率が良いと言われているのです。

しかし、ここでひとつ問題があります。

不規則な散歩をして、私たちの健康を増進してくれる犬とはキチッと横を並んで歩くお行儀のよい子たちには当てはまりません。完璧なシツケが出来て、「ツケ」の合図で飼い主とペースを合わせて歩く犬では、加圧運動を施してくれる犬にはならないのです。一見、ワガママでヤンチャに見える散歩をしている犬こそが、私たちの日々の健康に役だっているのです。

としたら、お行儀の良い誰からも褒められそうな犬としたい放題、わがまま放題の犬、

果たしてどちらの犬の方が私たちのためになっているのか……。微妙です。



NO.1 2020年6月

NPO 法人ワンワンパーティクラブ 三浦 健太 著