

摂取カロリーに比べて消費カロリーが減れば、当然太ります。とはいえ、運動だけで体重を減らすのが難しいのは人間もワンちゃんも同じ。ましてや肥満傾向のワンちゃんに運動を急激に強いると、心臓や関節に思わぬ負担がかかってしまいます。適正体重を獲得し、維持していくためには、食事管理と、適度な運動が大切です。

愛犬の体重 1kg 増を人で考えると…

日本人は、どうしてもまるまるした形に子犬のかわいらしさを重ねて、ぽっちゃりした体型の犬を好む傾向があるそうです。また、食べ物をあげた時に嬉しそうに食べる愛犬の姿や、おねだりする愛犬の、飼い主を見つめるつぶらな瞳に負けて、ついつい余分な間食をあげてしまいがち……。

見た目は一口サイズの小さな物でも、沢山与えていれば、すぐに一日の必要摂取カロリーなんてオーバーしてしまいます。これは、自分に当てはめて考えれば、私たちにも簡単に想像できますよね？

ましてや、愛犬の体の大きさは、あなたの何分の1でしょうか？ 仮に、あなたの体重が 50kg として、愛犬が 10kg なら、愛犬の 1kg 体重増加は、あなたの体重が 5kg 増えたのと同じです。5kg 増えたら相当焦りますよね？



あなたの愛犬は標準体型か否か？

犬の場合、犬種ごとに大きさや体型が大きく異なるため、人間のように理想体重を割り出す計算式のようなものは存在しません。でも、肥満度を飼い主さんでも簡単にチェックできる方法があります。

両手で軽く胸のあたりの側面をはさんでみて下さい。この時、肋骨（ろっこつ）を軽く

感じられるようならば正常。皮下脂肪に邪魔されて、骨がどこにあるのか定かでない場合は肥満です。逆に、外から見て明らかに肋骨が浮き出ているようなら、やせ過ぎの場合があります。

背骨も同様に、上から軽く押さえて感じられれば大丈夫です。

また、犬を上から見て、腰の部分がくびれているかどうか判断材料になります。

「適正体重オーバー／肥満」の影響

肥満は、糖尿病・心臓病・腎臓疾患・高血圧などのさまざまな生活習慣病の引き金になります。基本的に人間と一緒にです。また、四肢の関節や骨に過重な負担がかかり、関節炎・椎間板ヘルニア・前十字靭帯の損傷や断裂・骨折などの原因になったり、それらの症状を悪化させたりしてしまいます。

愛犬は自分で食べ物の管理ができません。犬の肥満は飼い主の責任です。

上手な食事管理でダイエット

肥満だからといって、急激なダイエットは健康を損なう恐れがあります。まず、獣医さんに相談し、病気等による体重増加ではないことを確認。同時に、愛犬の適正体重を知り、無理のない目標体重を決めましょう。そして、長期戦で少しずつ減量して行くようにします。

当然、摂取カロリーを減らすためには、普段食べているフードの量を減らす必要があります。とはいえ、ただ減らすだけでは食いつくワンちゃんがかわいそうですよね？

白菜やキャベツの芯など、犬に害がなくカロリーも低い食材を、茹でたりして（生のままでも構いません）フードに混ぜ、量を増やしてあげると、ある程度の満足感を与えてあげられます。



ジャガイモやサツマイモなども、量に気を付ければワンちゃんが喜びますし、夏場はキュウリなどもお安く便利です。

また、おやつなどの間食の習慣がついてしまっているワンちゃんの場合、一日の必要量を小分けにして何回か与えた方が、同じ量でも空腹感は満たされます。

カロリーを低く抑え、必要なビタミンや栄養素はちゃんと含まれたダイエット用フードも市販されています。獣医さんに相談すれば、体重管理用の処方食もあります。通常のフードでなかなか減量できない極度の肥満の場合、それらを取り入れてみるのもいいかもしれません。

上手な運動でカロリー消費

強度の高い運動は無酸素運動になってしまい、必ずしもダイエットには結びつきません。毎日のお散歩でダラダラ歩かず、速足の有酸素運動を心掛けましょう。今まで 30 分かけてゆっくり歩いていた道を 15 分でキビキビ歩くだけでも、十分に減量効果が上がりますので試してみてください。

もちろんお散歩の一番の楽しみは飼い主さんとのコミュニケーション。途中で休憩したり、ゆっくり一緒に景色を楽しんだりしながら、上手な運動でカロリー消費を！

Aikenka Navigation

愛犬家住宅ナビゲーション



Vol. 20

Free



上は収納&下は居場所 LDK に愛犬のための家具を

H 邸では愛犬と快適に暮らしたいと住まいをリフォーム。LDK に、愛犬の落ち着ける居場所&お留守番スペースをつくりました。キッチンのすぐ近くなので、お世話もしやすく、キッチン仕事をしながら愛犬の様子もわかります。床はタイル張り、壁は腰壁にして、キズや汚れに強い建材に。サークルの入口は、開閉も軽くてスムーズなスライドレール。サークルの上は、収納にしてスペースを有効活用。収納は、正面と側面から利用できるようになっています（正面はリード掛け、その奥は側面から利用できる洋服掛けなど）。ネームプレートは、差し込み式で、裏返すとsleeping 中などの表示に切り替えられます。（次ページに続く）



お問い合わせ先

愛犬家の快適な住まいづくりを応援します
愛犬家住宅
愛犬家住宅 検索



機能と遊び心を詰め込んだ階段状ドッグスペース

窓際に造作した階段状のドッグスペースは、愛犬が窓から外を眺める楽しみもあります。窓にはロールカーテンを付け、陽射しや視線をコントロール。階段踏み板部分は 80cm 四方で、ゴールデン・レトリバーがのんびり寝そべることのできる大きさ。暑がりな愛犬のために、ひんやり冷たいタイルも埋め込んであります。階段を上りきったところには、アーチ型の愛犬の居場所があります。そして、階段の下は、右端は隠れ家、中央はキャスター付きのオモチャ入れ。左端はキャスター付きの水飲み&食事台で、下も奥も収納になっています。階段側面の絵は、Hさんが描いた

絵をもとに制作したもので、愛着もひとしおです。

階段状家具に続いて、L字型に天井まである壁収納家具を造作し、引き出し（取っ手は肉球）や洋服掛けなど、様々な収納を工夫。右下部分は、トイレスペースになっていて、内部は掃除がしやすいようにキッチンパネルを張ってあります。

部屋全体の壁は、ペット対応クロス張り。床はキズや汚れに強く、愛犬の足が滑りにくいコーティングをしています。

設計/愛犬家住宅コーディネーター：池田 千夏子（認定番号：09070186）

Training

おいでと呼んだら来てくれますか？

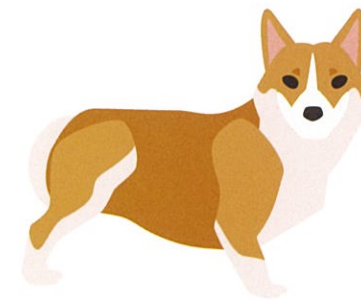
しつけとは、「愛犬に人間社会で暮らしていくためのルールを、飼い主さんが教えてあげること」。でも、それが分かっているにもかかわらず上手に教えられないのが悩みの種ですよね。では、上手に犬を育てるには、何が必要なのでしょう？

犬を育てる極意

犬を育てるためには、様々なことを犬に教える必要があります。でも、教えるには忍耐が必要です。異なった本能・習性・コミュニケーションの取り方を持つ愛犬に、いきなり私たちのルールを「理解しろ」といっても無理な話です。彼らには全くわけが分からないことを、2回や3回教えて「理解しろ」というほうが無茶な話です。

①愛犬が理解してくれるまで怒らない。

教えてもらっていないこと、覚えていないことは出来なくて当たり前です。いちいち怒っているのは、愛犬は怯えたりいじけたりして、ますます何も出来なくなってしまいます。飼い主さんを「怖い」と感じてしまったら、いくら「おいで」と呼んでも、怖い人の近くには行きたくありませんよ！



②愛犬が理解してくれるまで諦めない。

人間社会のルールは犬族のルールではありません。すぐに出来なくて当然です。根気よく優しく教えてあげましょう。それが「しつけ」＝「犬を育てる」ということです。

③愛犬を良く観察し、個性を理解する。

愛犬は飼い主さんとよりよく暮らしていくために、いろいろ学ぶ努力をしてくれています。それに応えるためにも、私たちが愛犬をよく観察してその個性を理解してあげるべきです。愛犬の個性によって教え方が変わって当然ですし、他の犬と同じようにみえる行動が、実は全然違った意味を持っていることに気づくことができるかもしれません。

愛犬家住宅コーディネーターの
応援マスコットAJです。
よろしく！



愛犬と暮らす住まいの実例をもっと見たい、知りたいなら、こちらの本を！愛犬と幸せに暮らす住まいの工夫やヒントが満載です。

「愛犬家住宅」の本！
「愛犬と幸せに暮らす住まいの本」
PHP研究所刊（本体 1,500円＋税）発売中！