



# コノコダヨリ。



KONOKODAYORI MAGAZINE

FROM KONOKOTOTOMONI

**PICK UP!!**

季節の変わり目は便秘にご注意!

コノコウラバナシ/コノコ奮闘記/わんここばなし



# 季節の変わり目は便秘にご注意!

季節の変わり目は人もわんちゃんも体調を崩してしまいがちですが、その1つとして便秘が挙げられます。愛犬の便秘は毎日の健康管理で回避・改善できますので、便秘の原因を知って、便秘になりにくい体質になれるように対策していきましょう。



## Why constipation? わんちゃんの便秘の原因とは?

### 水分不足

冬の寒い季節になってくると体を冷さないために徐々に水分摂取量が減ってきます。



### 運動不足

毎日の散歩時間が不足してないか確認し、サイズや犬種にあった運動量を提供しましょう。



### 偏った食事

人工添加物やカルシウムの過剰摂取、カリウムの不足は便秘の原因と言われています。



### 環境の変化によるストレス

家族が増えたり、おもちゃをなくしたり、身の回りの大きな変化でストレスを感じることも!

### 病気

腫瘍や会陰ヘルニア、男子なら前立腺肥大など、危険な病気の可能性もあります。

### わんちゃんの便秘は何日目から?

健康なわんちゃんは1日に1~5回ほど排便をします。人間の場合は3~5日ほど排便がないと便秘と言われますが、わんちゃんでは丸2日も排便がないと異常だと考えられるでしょう。

CHECK!

今回の記事の内容についてもっと知りたい方は、右に記載のURLからわんちゃんの便秘対策についてまとめた記事をお読みいただけます。より詳しい内容となっておりますので、ぜひご覧ください!

# Let's try! 食生活の見直しで体質改善を目指しましょう!

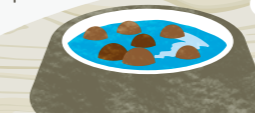
いつものフードを白湯でふやかす



病気が原因の便秘でなければ、ほどよい運動と健康的な食事だけでも便秘改善の効果が見込めます。無理に水分を摂取させたり食事内容をガラッと変えるのではなく、便秘に効果的と言われる食材をトッピングやおやつとして取り入れてみましょう。

食物繊維たっぷりのさつまいもをトッピング

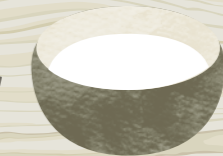
Main dish!



Topping!



Dessert!



食後のデザートに乳酸菌入り無糖ヨーグルト

## コミュニケーションにもなる便秘改善マッサージ

お腹には便秘改善に効果的なツボがありますので、時計回りに撫でてマッサージを行ってみましょう。おおよそのツボの場所を優しく撫でるだけでも腸に刺激が加わって便秘改善に繋がりますので、初めから正確にツボを押そうとせず、コミュニケーションの一環として楽しんでみましょう!



ちゅうかん 中脘

おへそとみぞおちの中間地点 胃の動きを整える効果

かんげん 関元

おへそから1~1.5cm下の位置 水分や代謝を調整する効果

てんすう 天枢

おへそからの左右 1~1.5cmの位置 腸の動きを整える効果

### まとめ

わんちゃんにとってお腹のマッサージや食生活の改善は便秘対策に非常に効果的です。また、便秘と思ったら、実は隠れて便を食べてしまっている食糞症だったケースもございます。わんちゃんが排便しない、トイレの時に様子がおかしいという際には、一度獣医さんに相談してみるのも良いかもしれませんね。



<https://konokototomoni.com/category-health/dog-constipation/>



QRコードからもチェックできます

Secret episode

# コノコノ ウラ バナシ。

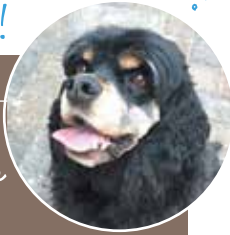
こんにちは!コノコトモニの秋根です。  
今回は私の愛犬、コニーについてご紹介  
させていただきます!

So cute!!

Profile

コニーちゃん

(アメリカンコッカー  
スパニエル)



## 頼れるお姉ちゃん! アメリカンコッカースパニエルのコニー

コニーとは私が東京に住んでいた時期に、埼玉のブリーダーのお宅で出会いました。コニーを家に迎えてから数週間は、毎晩夜泣きと格闘していたことは今では良い思い出です(笑)子犬の時から、与えたオモチャをブンブン振り回して遊んだり、家具を噛んでイタズラしたりなど、とにかくやんちゃだったコニーも弟分の小太郎が家にやってきてからは、お姉ちゃんとしての自覚が芽生えたようで、小太郎の面倒をよく見てくれています。

初めて会う人やわんちゃんに対して、小太郎が怖がっていてもまずはコニーが積極的に挨拶をして「怖くないよ~!小太郎もおいでよ~!」と伝えてくれている姿を見ていると、「あんなにやんちゃだったコニーも、すっかりお姉ちゃんになったな~」と少し父親のような目線でコニーの成長を感じる私でした。



### スタッフからのコメント

面倒見の良いお姉ちゃんのコニーですが、ごはんの時間だけは別なようで、小太郎を差し置いて我先にとおねだりしてくる姿を見ていると、子犬の頃のやんちゃさを思い出します。

コノコトモニサイト  
へはこちらから

<https://konokotomoni.com>

コノコトモニ

検索



Let's  
Check!

## コノコ奮闘記

vol.31

- 暖かければいってわけじゃない -



福岡に来る前、  
僕と愛犬テテは北海道に  
住んでいました。

テテは僕とお布団で  
温まるのが大好き  
みたいですが、



北海道はやっぱり寒い!  
テテにもわんちゃん用  
こたつを購入しました。

入るだろうと  
思っていました。



お気に入りの  
クッションをいれて  
おけば、

やっぱりお布団が  
良かったようです。



しばらくして  
振り返ると...  
熱いまさしが...

KONOKOTOTOMONI



# わんここばなし

Theme 柴犬、認知症になりやすいの?



こんにちは。コノコトモニの吉野です。突然ですが、「柴犬は認知症になりやすい」という話を聞いたことはありませんか?認知症とは、いわゆるボケと呼ばれるもので、8歳以上のわんちゃんの約半数にも見られると言われています。しかし、最新の研究で、柴犬と認知症にまつわる衝撃のデータが判明したそうです!まだ研究段階で断言できませんが、わんちゃんの認知症に関する知識としてぜひ紹介させていただきます!

■そもそも「犬の認知症」って?

症状は、人間と同じように物忘れ(しつけの忘失)、睡眠サイクルの変化などが見られます。ちなみに予防には、抗酸化物質や総オメガ3脂肪酸といった栄養(野菜や魚)が効果的だそうです。

■柴犬は認知症になりやすい?

最新の研究では何が判明したかと言うと、確かに柴犬には認知症が多く見られるものの、そもそも他の病気にかかりにくいということでした。つまり、柴犬は認知症になりやすいのではなく、「ボケるまで長生きしてくれる子が多い」という結果だったのです!なんて健気な柴ちゃん...(泣)まだ研究段階ですが、もし本当なら街中で柴ちゃんを見るたびに抱きしめてしまうかもしれません。

認知症?

