



# コノコダヨリ。



KONOKODAYORI MAGAZINE

FROM KONOKOTOTOMONI

**PICK UP!!**

わんちゃんの理学療法士が解説！わんちゃんの体を知ろう

コノコノウラバナシ／コノコのアンバサダー3期生紹介





わんちゃんの理学療法士が解説!  
わんちゃんの体を知ろう

わんちゃんの理学療法士をご存知でしょうか?

あまり耳馴染みのない方もいらっしゃるかもしれませんが、人と同じようにわんちゃんのストレッチや整体などを行う専門家です。

今回は仲平先生にわんちゃんの体についての解説とご自宅で簡単にできるマッサージをご紹介します!

北海道のモカくん(トイプードル)

# 日々取り入れたい手軽なマッサージで 身体を動かしやすく

## ① 首のマッサージ

肩周りは、頭を支え、体重の約7割を支えている場所です。いつも負担がかかっています。首の付け根あたりから肩甲骨くらいまでを両横から挟むようにして支え、指の腹でゆっくりマッサージしてあげてください。

1、2分を目安で良いですが、最初よりほぐれてきたなという感じがあれば大丈夫です。初めての時はほぐれたかどうか変化が分かりづらいかもしれませんが、そのうち感じられるようになります。



## ② 肩甲骨のマッサージ

肩甲骨の上の筋肉をほぐしてあげることも有効です。肩甲骨はへらのような形をしています。その真ん中に突起が感じられると思います。小型犬でしたら、親指と人差し指でその突起である肩甲骨を挟みマッサージしてあげてください。大きいわんちゃんは、肩甲骨に向かって押してあげるといいでしょう。頭側から肩甲骨に向かって擦るようにマッサージし、今度はお尻側から肩甲骨に向かってマッサージするイメージです。



## ③ 股関節周りのマッサージ

後肢の足の付け根(大腿骨頭周囲)と骨盤の頭側(腸骨の縁)をほぐしてください。

股関節は歩く際の推進力を生み出すところなので、多くの筋肉が付いています。そして、股関節は前後方向だけでなく、開く、閉じるなど可動域の大きな関節です。常に使う場所であり、疲れているところです。

※股関節周りが分かりづらい方は、お尻側から太ももを持ち、ももの外側を親指でマッサージしてくださいね。



### Point

人も同じですが、わんちゃんも生きていれば乾燥・血行不良が進み、柔軟さが失われていきます。お散歩は、筋肉・骨・神経機能を鍛えるとても簡単な方法ですので、積極的にわんちゃんと散歩に行き、しっかりほぐしてあげましょう。シニアのわんちゃん、お散歩が極度に苦手なわんちゃんは、室内でできる遊びやエクササイズやボディーワークなどを取り入れるといいですね。

**まとめ** マッサージは、上記3つが一度に全部できなくても構いませんし、順番もありません。愛犬が近くに来たときに、なでなでする感覚でマッサージを上手に取り入れてください。



# わんちゃんの体について

わんちゃんとなんかの身体の構造について何が違いますか?と聞かれたら、何と答えますか?

「人は二足歩行で、わんちゃんは四足歩行」という答えが多いのではないのでしょうか。

実はそれだけではなく、私たちが想像している以上に、わんちゃんたちの体は負担がかかっているんです。

わんちゃんの体を知り、一番身近にいる飼い主様だからこそできる日頃のケア方法を解説いたします。

肩

鎖骨がなく筋肉のみで肩甲骨をつなげており、前足荷重で立っているため肩周り首周りは凝りやすい。

肢

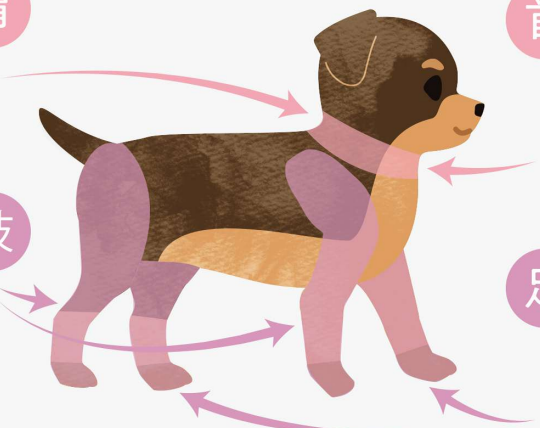
前肢は腕立て伏せの途中、後肢は空気椅子状態と前肢も後肢も曲げている状態なので、立っただけで負担になる。

首

肩から斜めの角度で首が伸びていて、重い頭を支えている。応援団長が旗を同じ角度で支えているような状態なので首周りや肩周りは相当な負担が常にある。

足

足の裏全体は地面についていない。手首(手根関節)や足首(足根関節)は宙に浮いている状態で地面に降ろさず、指先だけを地面につけて歩き、身体を支えている。



監修



なかだいら さほ  
仲平 佐保 理学療法インストラクター師範  
愛犬家の飼い主力を高める講座や施術会を開催しています。

CHECK!

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



<https://konokototomoni.com/category-breed/dogs-body/>



QR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！コノコトモニの小倉です。今回は「わんちゃん交流会 in 福岡」についてご紹介させていただきます！



えなちゃん

どてちゃん

## わんちゃん交流会 in 福岡

2023年11月23日に福岡で初めて、わんちゃん交流会を開催しました♪

福岡では初めての試みということもあり、開催ギリギリまで緊張しておりましたが、「わんちゃん撮影会」や、「待て待て選手犬・障害物リレー」などのミニゲームを通して、わんちゃん達と仲良くなることができ、とても楽しい時間を過ごすことができました(\*^^\*)

ミニゲームではプチハプニングもございましたが、参加してくれたわんちゃんたちが一生懸命頑張っている姿がとっても可愛かったです！拙い進行でご迷惑をおかけすることもあったかと思いますが、楽しんでいただけて嬉しかったです！本当にありがとうございました♪

また皆様とわんちゃん達とお会いするのを楽しみにしています^^



きなこちゃん



クラ姫ちゃん



モップちゃん



ルナちゃん

### スタッフからのコメント

今回は福岡で開催しましたが、今後も全国各地で開催したいと思っておりますので、ぜひ楽しみにお待ちいただけますと幸いです！

コノコトモニサイトへはこちらから

<https://konokototomoni.com>

コノコトモニ

検索



Let's Check!

## コノコのアンバサダー 3期生紹介

コノコトモニを1年間一緒に盛り上げてくれる3期生のわんちゃんたちをご紹介します！ぜひアンバサダーのわんちゃんのInstagramもチェックしてみてくださいね♪



みたらしちゃん

シーズー

@mitarashi.nm様



ダノくん

カニーヘンダックスフンド

@dano\_williams\_dachshund様



いちくん

トイプードル

@ichi\_silver\_poodle様



ロコちゃん

マルプー (マルチーズ×トイプードル)  
@locomocodayo様



モコちゃん

チワプー (チワワ×トイプードル)  
@locomocodayo様



マリーちゃん

ポメラニアン



リリーちゃん

ポメラニアン



ウリちゃん

ポメラニアン



モネちゃん

アメリカン コッカー  
スパニエル  
@mone\_sesame様



蘭丸ちゃん

柴犬

@kuromame\_ranmaru様



吉宗くん

柴犬



ポテチくん

キャバリア

@emi.potechikun様



プリッツちゃん

キャバリア

@emi.potechikun様



ゆばちゃん

フレンチブルドッグ

@yuba\_20220504様



あんずちゃん

トイプードル

@anzuuu1121様