



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！
わんちゃんのこりをほぐし、動きやすい体をつくろう！
コノコウラバナシ／コノコ奮闘記／わんここぼなし



わんちゃんの理学療法士が解説!

わんちゃんのこりをほぐし、
動きやすい体をつくろう!

身体の外側からのケアは、実は若いわんちゃんにも必要です。

若い時から整体やストレッチなどをする習慣がある子は、

シニアと言われる歳になった頃の身体の動きが違うからです。

今回は筋肉をほぐし、動きやすくする体づくりについてご紹介します!

コノコのアンバサダー
3期生:モネちゃん



なかだいら さほ
監修 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。

筋肉の動きについて

筋肉は収縮する(縮む)か、弛緩する(緩む)かのみで、自ら
が伸びることはしません。そのため、動かさない筋肉はこわ
ばり、よく使う筋肉は縮こまり、「こり」が発生します。

また、わんちゃんには人間のように自分をメンテナンスを
しようとする意識がないため、人の手でほぐしてあげるこ
とがとても大切なのです。

なるべく軽症のうちにケアすることが早期発見、早期対応
となり、例えばヘルニアなどの重症になることを防ぐこと
にも繋がります。



わんちゃんの身体をほぐす マッサージ

背中&背骨

頭から背中、尻尾までをわんちゃんの身体のカーブに合うように手のひらを密着
させて一方向にやさしく撫でるようにマッサージ。

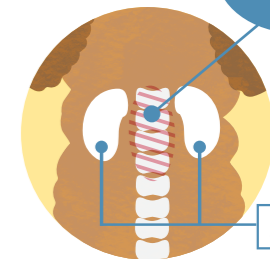
その後、親指と人差し指で背骨を両側から挟むようにつまみ、頭側から尻尾のほ
うに向けて、ゆっくり少しずつずらしながらさすっていきます。背中の筋肉が硬く
なると、**四肢の関節にも負担が出やすくなるため、日頃から触ってあげましょう!**



ここを
マッサージ!

肩甲骨と肩甲骨の間をマッサージ

頭側から尻尾側に向けてゆっくりさするようにマッサージ。肩の筋肉がこってしまうと、
前肢の歩幅が狭くなり、その結果体全体のバランスが崩れてしまいます。**肩甲骨の
可動域が広がることで、前肢をスムーズに動かすことができるようになります。**



肩甲骨

肩関節と胸の間のマッサージ

胸側の肩関節を上下にこするようにマッサージ。

指の腹か、あるいは手で包むようにして、優しく動かしましょう。

鎖骨がないわんちゃんは、ここの筋肉を常に使って体重を支えており**常に負担がかかっ
ています。**

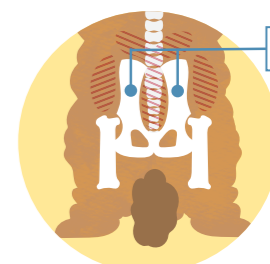


後ろ足のマッサージ

骨盤の内側、外側を指の腹でマッサージすることもおすすめです。

後肢周りをほぐすことで血流が良くなります。

また、**柔軟性を維持することはいつまでも自分の足で立ち上がり、歩けることに繋がります。**
他の箇所比べて後肢は敏感な子が多いので、前肢や背中よりも力を抜き、ほこりを払う
くらいの優しさでマッサージしてあげてください。



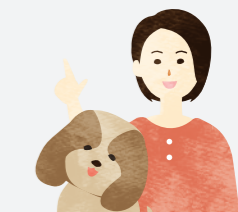
骨盤

\\ マッサージのポイント //

- 🐾 わんちゃんが嫌がっている時は無理に行わない
- 🐾 自分の手を温めてマッサージを行う
- 🐾 わんちゃんが嫌がっている箇所を無理に触らない
- 🐾 わんちゃんの体を傷つけないように爪を短く切っておく



マッサージは、わんちゃんとのスキンシップの延長線上にあり、
ほんの少し意識して触るだけで、身体のケアになります。
日々の暮らしにぜひ整体やマッサージ、ストレッチを取り入れてみてください!



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からわんちゃんの体について
まとめた記事をお読みいただけます。

<https://konokototomoni.com/category-training/muscle-massage/>



QRからも
チェックできます

たくさんのご来場ありがとうございました!

4月4日~7日にかけて開催された日本最大級のペットの祭典「インターペット」に今年も出展させていただきました!3度目の出展となった今回は昨年大人気だった巨大ガチャガチャに加えて、インターペット限定のお散歩バッグセットの販売やわんちゃんの理学療法士の先生によるワークショップなど、さらにパワーアップしたものとなりました^^

巨大ガチャガチャ・お散歩バッグセットは予想をはるかに上回る人気で長蛇の列を作ってしまう時間も>>

普段なかなかお会いする機会のないお客様やたくさんの可愛いわんちゃんたちとお会いでき、とても素敵な時間になりました(^^)

また、「うちの子が食べています」「気になってました」「CM見ました♪」などたくさんのお声を直接お聞きすることができ、とても嬉しかったです!

改めまして、ブースにお立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました!また皆さまとお会いできる日をスタッフ一同心待ちにしております。



こんにちは!コノコトモニの潮崎です。今回は4月に開催した「インターペット2024」についてご紹介させていただきます!



スタッフからのコメント

インターペット当日までスタッフ一同ドキドキでしたが、わんちゃん愛に溢れた皆さまとお会いでき、楽しくてあっという間のイベントとなりました♡ありがとうございました!

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!

コノコのアンバサダー3期生 コノコ奮闘記 vol.76

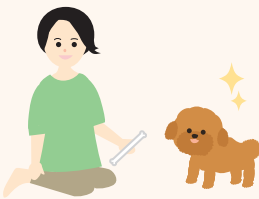
- ギャップ萌え?!あんずちゃんの好物☆ -

女の子です♪



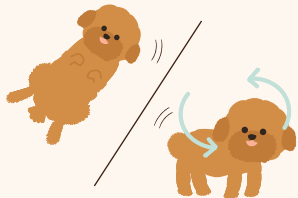
あんずちゃんは普段ほとんど吠えない

ガムを見ると全力アピール!



そんなあんずちゃん、おやつのがムが大好物♪

自分ができる芸を全て披露します♡



ママさんが指示をしていないのに



ガムを目の前にすると大興奮せずにはいられないあんずちゃんでした♪

KONOKOTOTOMONI



わんここばなし

Theme **すいかゼリー**



こんにちは!今日はわんちゃんのおやつのご紹介!暑い夏の日にはピッタリのおやつとなっておりますので、ぜひお試しください♪

おすすめポイント

- ① 水分が多く**脱水予防にぴったり**
- ② リコピンにより**紫外線ダメージから体を守る**
- ③ シトルリンにより**血管をサポート**



材	・すいか	50g	・ミルク(わんちゃん用)	25g	・水	80g
料	・キウイフルーツ	20g	・粉寒天	小さじ1(3g)		

【下準備】キウイとすいかをそれぞれミキサーにかけ、ジュース状にする。

【作り方】

① キウイとミルクの2種類の寒天液を作る!

鍋に水50gと粉寒天小さじ2/3(2g)を入れて1分ほど沸騰させ、よく混ぜる。耐熱皿に入れたキウイとミルクに、煮溶かした寒天液をゆっくり加え、しっかり混ぜる。(それぞれ大さじ2弱ほど)

② グラスに流し込み、層を作る!

最初にキウイ液をグラスに流し込み、表面が固まったら、ミルク液を少量流し込む。

③ すいかの寒天液を作り、流し込んだら完成!

鍋に残りの水30gと残りの粉寒天小さじ1/3(1g)を入れて1分ほど沸騰させ、よく混ぜる。すいか液を加え混ぜ、グラスに流し込み、冷蔵庫で固めたら完成♪

詳しい作り方や作る時のポイントは公式Instagramに記載しておりますので、ぜひご覧いただけますと幸いです!

＼こちらから!／

