

♡ 愛犬との時間 ♡

I ♡ PANちゃん

愛犬がもたらす人への効果

1. ワンちゃんと触れ合う事で幸せホルモンが分泌される

脳内でオキシトシンというものが分泌され疲れやストレスを癒してくれる。

2. ペットと暮らしている方が長寿の可能性がある

ワンちゃんと生活し、一緒に散歩に行ったりするとワンちゃんを飼っていない人との寿命を比較した時に男性は『0.44歳』女性で『2.97歳』も健康長寿に違いがある。

3. アニマルセラピーの効果

①生理的効用→ワンちゃんに話したり、触れたり、散歩したりする事でドーパミンやβエンドルフィン神経物質が分泌され認知症予防、ストレス軽減、高いリラックス効果、血圧の低下、筋力の維持等の効果が期待出来る。

②心理的効用→「犬に触れたい」という動機づけから、うつ症状や無気力、暴力などが改善される。

③社会的効用→犬を通じて会話が増えることにより社交性がでたり、孤独感が軽減する。

♡愛犬との暮らしで感じる事♡

- ①仕事で疲れた時や、ストレスが溜まった時に、早く愛犬のパンちゃんに触れたいと思う事が多くなりました。（以前は食べる事で発散していた）
 - ②抱っこしたり一緒に寝たりすると非常にリラックスする事ができます。
 - ③毎日の習慣化しているパンちゃんとの散歩により自分の体力の低下や、筋力の低下をあまり感じる事はありません。（以前は、すぐに疲れを感じていた）
 - ④散歩時に同じワンちゃんを飼っている人と話す機会も増え社交性が増した気がします。
- 以上のようにワンちゃんを飼う前と飼った後では、明らかに心理的、生理的効用が表れているのが実感できます。



ペットとの生活が人を豊かにする

ぜひ、ワンちゃんとの**生活**を楽しんでみてください。

特に**ストレス**や**疲労感**がある方には**おススメ**です！！

