

知って得する「ペットと人間」の話

近年、様々な生き物を飼うご家庭が増え、私たちはペットと飼い主の絆が強いものであることをよく理解しています。日頃から家族の一人として癒してくるペットを飼うことによって、癒し以外にも他にどんなメリットがあるのかを紹介していきます。

・身体的な健康が向上する。

ペットと頻繁に外出したり、長距離を歩いたり走ったりして動くことで、飼い主の身体的な活動レベルが向上します。犬の散歩を通じて定期的に運動することが示されました。

・ストレスと不安数値が下がる。

ペットを飼うことで、居心地の良さや触れ合い、笑いや運動などが生まれ、心を穏やかにするオキシトシンが放出される。スライと自由に水槽の中を泳ぐ魚を見るなどシンプルな事で、落ち着きが増すかもしれない。友人や配偶者よりもペットと一緒にいた時の方がストレス数値が低く、ある調査では手術後の回復にペット療法を活用してみた所、ペットなしで取り組む人よりも使用する



痛み止めの量が少ないことが示されました。

・血圧とコレステロールが下がる

リラックスすることによって分泌されるオキシトシンは心拍数や血圧を下げる効果があります。猫の飼い主は心筋梗塞や心臓血管系の病気で死亡するリスクが低く、また、猫特有のゴロゴロという『ノド鳴り』の音にもリラックス効果がある他、『骨折を再生する周波数と同じ』とニューヨークの大学名誉教授から発表がありました。つまりゴロゴロ音を聞くと、骨の骨密度があがって体が丈夫になります。

・規律正しくなる

治療計画を守らなくてはならないような病気により決まった時間に薬を服用しなければいけない方が、魚の世話をしていた時の方が病気をうまく管理していたようです。餌やりのスケジュールを守ることが仕事を与えられることで、一貫性をもって定期的に血糖値を確認できたそうです。また、犬や猫が餌が欲しくて飼い主を早く起こしたり、散歩に行きたくて決まった時間に散歩を促した



りと、適度に運動をさせてくれることにより生活リズムが整い、飼い主もペットも良い事ばかり。

・免疫系の改善とアレルギー予防

幼少期に犬を飼うことで全体的な免疫系が向上し、アレルギーが緩和されます。ペットの毛に付いているふけは、子供や乳児にとって自然な免疫療法になる可能性があります。

・家族のコミュニケーションが活発になる

ペットを飼うことで、世話や散歩、遊びの時間など、家族で協力する機会が増えるため、会話も自然と増えていきペットに関する話題で会話が弾みます。また、お子様がいる家庭は命の大切さや思いやりの心を学べるほか責任感や自立心も育ちます。世話をしながら家でじゃれあうだけでなく、一緒にお出かけする機会も増えペットの世話を通じて、生き物への愛情や共感性が養われ、思いやりのある子に育つでしょう。

