

はあとわんニュースレター

2026年1月



今年も大切な家族であるわんちゃん・ねこちゃんと、
元気に1年を過ごしたいですね。

寒さはまだまだ続きますので、引き続き体調管理には気を配りましょう。
温かくして、楽しいお正月をお迎えください！



運動不足に気を付けましょう



冬はどうしても運動量が減りがちに。

体が鈍ると筋力低下や体重増加の原因にもなります。

室内遊びや軽いトレーニングで、無理なく体を動かしてあげましょう。



寒さ・乾燥・運動不足に注意！

1月は1年で最も冷える時期。

冷えと乾燥に加え、運動量の低下で体調を崩しやすくなります。
寒さで血流が悪くなると、筋肉や関節のこわばりも目立ちます。



冬に起こりやすいトラブル

・便秘・消化不良：

寒さで水分摂取が減りがちに。お腹の調子にも影響します。

・泌尿器トラブル：

飲水量低下→尿が濃くなり、膀胱炎や結石リスクがUP。

・体力・筋力低下：

散歩量や運動量が減ると、特にシニア期の子は要注意です。



予防のために

定期的に運動する時間を作り、きちんと水分補給をさせましょう。

室内遊びや軽い運動を取り入れることで体を温めることができます。

ぬるま湯やウェットフードで水分摂取をサポートするのもおすすめです。



Animal Hospital

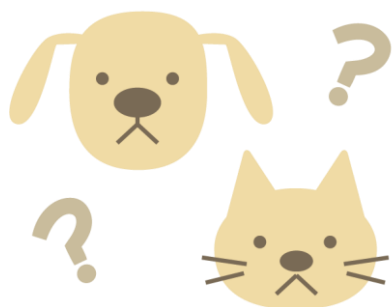


学べるワンニャン語クイズ



● 冬に増える“泌尿器トラブル”の主な原因として正しいのは？ ●

答えは下にあります



① 飲水量の低下による尿凝縮

② 寒さで消化酵素が減る

③ 冬は尿路結石が溶けやすい



● 冬は尿トラブルが増えます！ ●

1月 は寒さから飲水量が減りやすい季節。

その結果、尿が濃くなる結晶・結石ができやすくなる

膀胱炎を発症しやすいといった泌尿器トラブルが増えます。



「トイレの回数が増えた／少ししか出ない」「血が混じる」などは要注意。
冬はぬるま湯・ウェットフード・複数の給水ポイントで飲水をサポートしてあげましょう。



ご不安な点などありましたら
お気軽にご相談ください！

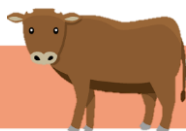
正解：① 飲水量の低下による尿凝縮

ワンちゃんクッキング



素早く簡単に作れるレシピをご紹介します♪

牛肉のユッケ



- 牛肉 100g
- 春菊 30g
- のり 2g
- 生姜 0.5g
- 黒すりごま 1g
- 亜麻仁油 3.5g

参照：<https://www.anicom-sompo.co.jp/inu/12163.html>

●手順

1. 牛肉を犬が食べやすい大きさにカットする。
2. 春菊をサッと湯通しする。
3. 全ての材料をボウルに入れ、全体を混ぜる。生肉なので、新鮮なうちに食べさせる量で作しましょう。

新鮮な牛肉や馬刺しなど、生で食べられる肉は犬の好物です。体調のすぐれないときは別として、元気な犬にはたまに生肉を食べさせてあげるのも良いですね。買ってきただその日のうちに、手早く料理してあげましょう。卵殻パウダーカルシウムなどをほんの少し(0.4g程度)加えると、ミネラルバランスも良くなります。



ささみのサクサククッキー



- ささみ 20g
- 小麦粉 35g
- 溶きたまご 小さじ1杯

参照：<https://www.fukunekohonpo.jp/c-fpage?fp=recipe-18-cookie>

●手順

1. ささみをミンチ状に細かくする。
 2. 「1」のささみに小麦粉と溶き卵を加え、練る。
 3. 「2」の生地を平らに伸ばし、好みの型に抜く。
 4. 180度のオーブンで17分ほど焼く。
- ※生地がまとまらない場合は、水を加えて加減してください。

ささみには必須アミノ酸がバランスよく含まれています。特に豊富に含まれるメチオニンは、脂肪が肝臓にたまるのを防いでくれる働きがあります。ビタミンAも豊富で、皮膚や粘膜を健康に保つのに役立ちます。

Animal Hospital



ワンニャントピック



“お友だち”を見つけた!?

鏡に興味津々なのは、X（旧 Twitter）ユーザー@UniBrown2022 さんの愛犬・うにちゃん。こちらは、うにちゃんを家族に迎えた日に撮影したものだそう。自宅まで車で2時間の長旅だったので、うにちゃんの体調を心配していた飼い主さん。しかし、当のうにちゃんは、水を飲んだあとおもちゃで元気に遊んでいたそうです。そして鏡を見つけると、無邪気な反応を見せたそうです。鏡を見て、“お友だち”がいると思ったのかも？



出典：<https://dog.benesse.ne.jp/lovedog/content/?id=214097>



“青エビ”をくわえて”おねだり”



紹介するのは、X（旧 Twitter）ユーザー@nachos0420 さんの愛猫・ナツちゃん（以下「なっちゃん」）。青いエビのぬいぐるみをくわえてドアの前にやってくるなっちゃん。誤飲やイタズラ防止のために、廊下に移動させることにしているのだそう。ドアを開けてほしくなると、なっちゃんは毎回このエビのぬいぐるみをくわえてやってきて、「ムームー」と鳴きながら「ドアを開けて」「そっちに行きたい」と訴えるそうです。

Animal Hospital



出典：<https://cat.benesse.ne.jp/lovecat/content/?id=175782>





猫を処方いたします。

著者：石田 祥

第11回京都本大賞受賞！



京都市中京区の薄暗い路地にある
「中京こころのびょういん」。
心の不調を抱えてこの病院を訪れた患者
に、妙にノリの軽い医者が処方するのは、
薬ではなく、本物の猫だった！？
戸惑いながらも、決められた日数、猫を
「服薬」する患者たち。
気紛れで繊細、手がかかるけど愛くるしい
猫と暮らすことで、彼らの心も少しずつ変
化していく。
そして医者が猫を処方するのには、ある
「理由」があって――

猫と人が紡ぐ、
もふもふハートフルストーリー！

出典：

https://www.amazon.co.jp/%E7%8C%AB%E3%82%92%E5%87%A6%E6%96%B9%E3%81%84%E3%81%9F%E3%81%97%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82-%E6%96%87%E8%A%B8%E6%96%87%E5%BA%AB-%E7%9F%B3%E7%94%B0-%E7%A5%A5/dp/456990288X?tag=googhdyr-22&source=dsa&hvcampaign=books&gad_source=1

Animal Hospital

