

道民の健康情報

犬や猫がもたらす癒しの効果

現代社会において、ストレスや孤独感に悩む人々にとって、ペットの存在は大きな癒しとなります。特に犬や猫は、その愛らしい姿と行動で心を和ませ、日常生活に多くのメリットをもたらします。今回は、犬や猫がもたらす癒しの効果について探ってみましょう。

1. 犬や猫とのふれあいは、ストレスの軽減に大いに役立ちます。犬を撫でたり、猫と一緒に過ごす時間は、心拍数を下げ、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑える効果があります。こうしたリラックス効果は、心の安定に寄与し、日々のストレスを和らげてくれます。
2. 犬や猫は孤独感を和らげる存在です。特に一人暮らしの人々や高齢者にとって、ペットは素晴らしい伴侶となります。犬や猫は常に飼い主に寄り添い、無条件の愛情を示します。その存在感が、寂しさや孤独を感じる時に大きな慰めとなります。
3. 犬との日常的な散歩は、身体的な健康にも良い影響を与えます。規則的な運動は、心肺機能の向上や体重管理に役立ちます。犬と一緒に歩くことで、運動習慣が自然と身につく、健康維持に貢献します。一方で、猫との遊び時間も同様に心身のリフレッシュに役立ちます。

4. 社会的なつながりを築く上でも、犬や猫は有効です。犬を連れての散歩やドッグパークでの交流、または猫好き同士のコミュニティなど、ペットを介した人との交流は、新しい友人関係を築くチャンスを提供します。

このように犬や猫がもたらす癒し効果は、私たちの生活全般にわたり多くのメリットを提供します。心の健康、身体への健康、そして社会的なつながりの強化と、多岐にわたる癒しの力を持つペットたちは、まさに「人間の最良の友」と呼ぶにふさわしい存在といえます。ペットとの素晴らしいパートナーシップを通じて、より豊かで健康な生活を送るための一助にはいかがでしょうか。

【参考】

- ・Mental-Fit Research Platform. “メンタルヘルスとペット～ペットの癒し効果の科学的根拠～”. 2023年7月7日 16:01. https://note.com/mental_fit/n/n6be19f073f1b. (参考2025-3-5)
- ・NPO法人日本アニマルセラピー協会. “アニマルセラピーとは”. <https://animal-t.or.jp/html/about-animaltherapy/more-animaltherapy.html>. (参照2025-3-5)

