

♥ 公益社団法人 Knots (結び目) は、「人と (ヒト以外の) 動物の幸せな共生」をテーマに主に社会教育事業を行っています。

♥ Knots が日頃お世話になっております素敵な皆さまから、メッセージを頂くシリーズです。

動物への愛着が健康にもたらす効果

私たち人間が動物と共生してきた歴史は長く、その始まりは1万1000年以上前の氷河期末期であることが最新のゲノム解析(遺伝子情報の解明)により明らかにになりました。

日本で伴侶動物との暮らしが始まったのは、平安時代の頃だと考えられています。これまでの長い歴史から、人と動物が共生することは、双方にメリットがあると考えられます。麻布大学の永澤先生らの研究から、人と犬

がコミュニケーションをとる際に、両者の脳下垂体からオキシトシン(抗ストレスホルモン)が分泌

されることが報告されています。

私たちの研究では、犬と暮らしているシニアは、犬が居ない人に比べて、介護や死亡に至るリスクが約45%低くなること、認知症を発症するリスクが40%低いことを報告しています。

とがわかっています。

犬との散歩

は、人と犬の両者にとって健康を維持するための重要なポイントになります。

猫と暮らしているシニアでは、これらの健康効果が確認できませんでした。

では何故、犬と暮らしている人の中で、散歩などの運動習慣が多い人と少ない人に分かれるのでしょうかその答えの1つが「動物への愛

着」です。私たちの研究から、犬と暮らす人において、犬への愛着が強い



程、散歩の頻度や身体活動量が高くなるということが明らかになりました。

動物への愛着が強いことが、犬の散歩を継続することになり、高い身体活動量が維持されることで、人と動物の両方で健康長寿が達成されると考えられます。

動物を愛する心を涵養するには、幼少期に動物と触れ合う機会をできる限り多く持つことが大切です。

子どもが動物と触れ合うことの価値を一人でも多くの人に知っていただくと幸いです。

