

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

