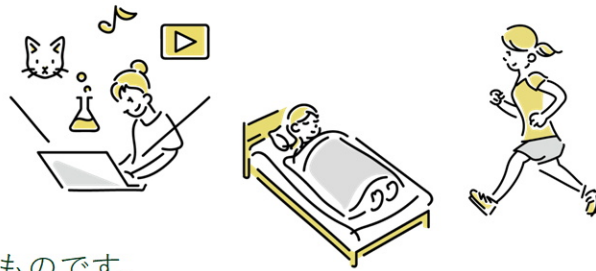


QOL (Quality Of Life) って？



「QOL」とは「生活(人生)の質」のこと。
生きものがより その生きものらしく「心身共に健康で輝いているような状態」を考える ひとつの指標になるものです。
例えば人の場合、QOLを上げるには「生きがいを持つ」「良質な睡眠」「良い食生活」「適度な運動」「瞑想」「笑う」…などが良いとされています。

QOLアップに役立つ！「エンリッチメント」

エンリッチメントとは、動物の「幸福な暮らし」を実現するための「くふう」のこと。
生きものそれぞれに合った「暮らしのくふう」がありますが、基本的な考え方は5つあります。

- ① 食事のしかたや種類の「くふう」
- ② 生きもの本来の動きができる「くふう」
- ③ いろいろな感覚(五感)をつかえる「くふう」
- ④ 自分以外の生きものとの関わりをもつ「くふう」
- ⑤ 頭を使って考える/知ることができる「くふう」



人と一緒に暮らしていると「安全」「病気などへの理解」、また「食事の不自由さ」から解放されることが多くあります。それにプラスし、生きものがもともと暮らしていた世界や感覚に近づくことで、その生きものたちにとって更に「心の健康」も得ることができます。

「心の健康」は日常のストレスを減らす以外にも、リラックス効果・認知能力の向上など、良い効果がたくさんあるといわれています。

まずは「うちの子」と挑戦できそうな内容から、少しずつ取り組んでみましょう。



おうちで
やってみよう!

うちの子と一緒にエンリッチメント!



とりさんの場合

●「皮をむいて食べる」が好き



パリパリと皮をむきながら食べることで、とりさん達のストレス軽減に繋がります。ペレットを普段与えている場合は、おやつ感覚でシードも与えてみましょう。

●ご飯の置き場所はランダムに



場所を変えることで「探す」「考える」というきっかけに。放鳥をしない場合でも、ケージ内の置き場所を変えるだけで似た効果が得られます。「いつもと違う」が◎。怖がらせない程度にやってみましょう。平気な子はフォーミングトイもオススメです。

●活動時間は日の出から日没まで

多くのとりさんの活動時間は「日の出から日没」まで。人の活動サイクルにあわせていると寝不足気味になりホルモンバランスを崩してしまいうちの子も。日没の時間になったらカバーなどでケージを薄暗くし、「休める空間」を作ってあげましょう。「静かさ」もあるとさらに◎。



わんちゃんの場合

●「引っ張りっこ」でストレス減!

人とのコミュニケーションが大好きなわんちゃん。おやつタイムもボール遊びも良いですが、「一緒に遊ぶ」は引っ張りっこがより効果的。おもちゃはすぐに投げずに引っ張りっこ開始!無理のない程度に、遊びに入れてみましょう。



●におい嗅ぎや探検タイムをつくろう

わんちゃんは「嗅覚」を使うことで生活が潤います。草むら・持ち物・地面…人には見えない情報を匂いから集めており「情報量=満足度」にも繋がります。特に屋外では積極的に、匂いを嗅ぐ時間をとりましょう。



●良いスキンシップをとろう

ガシガシと撫でまわしたり、顔をのぞき込んだりせず、深呼吸するようなスピードで、ゆっくり、そっと、撫でてみましょう。ウツトリする加減があるはずです。



ねこちゃんの場合

●高い場所の確保



ねこちゃんは「上から周りを見渡せる」という環境がないと強いストレスを感じます。あまり場所がない場合は、窓に取り付けるタイプのベッドが簡易的で◎。上段にたどり着くまでの「動線」も考えておきましょう。足場の幅・安定感・高さ・位置などこだわりもあります。

●「食事」と「狩り」で刺激的に



ただお皿に盛られたものを食べるだけでは、脳も働きません。隠す・知育トイに入れる・ご飯を動かす…「狩り」風にして目が輝いたら、生活に取り入れてみましょう。それらを行うことで、食欲があがる子もいます。

●素敵な香りでリラックス

キャットニップやバレリアンなどは好きな子も多い種類です。お気に入りの香りを見つけてみましょう。香り付きのおもちゃもあります。

※一部ハーブはねこちゃんにオススメ出来ません。必ず「猫専用」のものを使用しましょう。

