

楽しいドッグライフを送るための

# ドッグメンテナンス

セラピストが教えるメンテナンス

Smilewan

<https://www.smilewan.jp/>

# 愛犬の調子を整える にくきゅう

## ～自己紹介～

名前：鈴木麻紀子（すずき まきこ）

資格：スウェーデン式ドッグマッサージセラピスト /  
アナトミー整体師 / リハビリトレーナー

埼玉県を中心に各地イベント等に参加し活動中  
大切な愛犬の調子を整え、楽しく長く一緒に  
いられるお手伝いさせていただきます。

「最後まで自分の足でトイレにいてほしい！」  
をモットーに行っています。



@NIKU.KYU299

# ドッグメンテナンスとは



## 体の歪みを整える

いつも同じ向きで寝ている子  
固いものを同じ方の歯ばかりで噛んでいる子  
普段の何気ない癖でも実は体が歪んでいってしまいます。

日常の中にドッグメンテナンスの運動を組み合わせて行い、  
身体のゆがみを正しい姿勢と動きやすい身体にしていきましょう。

どの年齢のわんこでも筋力アップ、身体づくりに効果的です。

楽しいドッグライフを送る為の

# ドッグメンテナンス [セラピストが教える | メンテナンス]

---

## 1. 正しい姿勢

～ 「姿勢が悪いと…」 「うちの子は大丈夫？」 ～

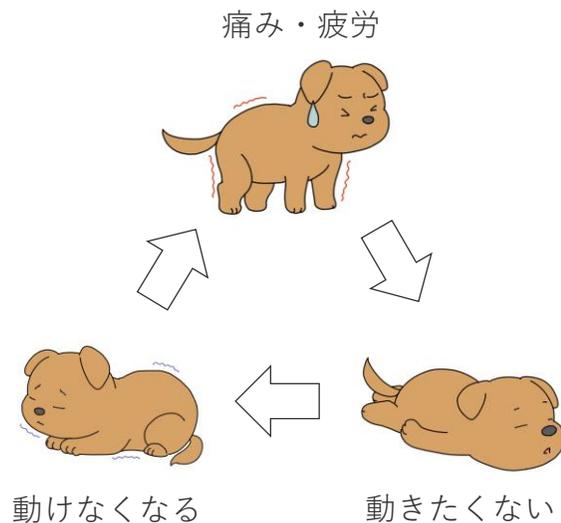
## 2. おうちでメンテナンス

～ 体幹のトレーニング～

# 1. 正しい姿勢

～ 「姿勢が悪いと…」 「うちの子は大丈夫？」 ～

# 姿勢が悪いと…



## 体調不良になりやすい

骨格や筋肉の負担増加による関節や脊椎の問題、血液や神経の循環の障害、内臓の圧迫、運動能力低下につながります。

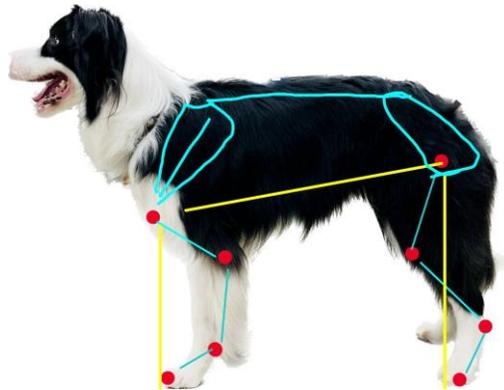
また、体に痛みが生じていると「動けなくなり」→「動けなくなる」という悪循環を繰り返してしまいます。

## 原因は？

- ・ずっと同じ姿勢でいる
- ・ストレスなどでの緊張
- ・慢性的な運動不足

普段の生活の中での癖を見つけ改善していきましょう！！

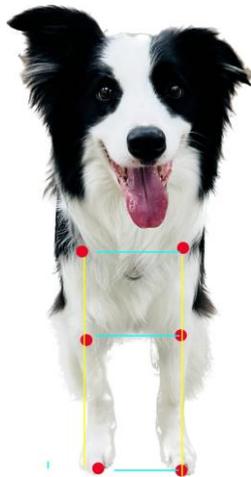
# うちの子は大丈夫？



## 正しい姿勢を見るポイント

### ■横から見たとき

肩関節から真っすぐ下に降りた所に前脚がある  
股関節から真っすぐ下に降りた所に後脚がある。  
背中・尻尾が真っすぐでなおかつ尻尾が上がっていること。



### ■正面から見たとき

肩関節からまっすぐ下に降りている  
前肢と後肢が重なって見える

お家で写真を撮ってうちの子の姿勢を日頃からチェックしていきましょう！！

## 2. おうちでメンテナンス

~体幹のトレーニング~

# 体幹のトレーニング

キャバレッティ  
ウオーク



- ・四肢の可動域の増加(伸ばす)
- ・足腰の筋力アップ

## キャバレッティウオーク

バスタオルを棒状に丸めたり、傘を置いて4～5本床に並べます。  
ジャンプをさせず跨がせる事がポイントです。



キャバレッティ  
スルー

- ・四肢の可動域の縮小(ちぢめる)
- ・腹筋や背筋の体幹トレーニング

## キャバレッティスルー

足やハードルを使いほふく前進のように姿勢を低くしてくぐらせます。  
徐々に低くしていく事がポイントです。

# 体幹のトレーニング

## ステップ&ダウン



- ・運動能力やバランス感覚の向上、
- ・筋力のトーンアップ、脚力の強化

## ステップ&ダウン

台や段差を上り下りすることを繰り返し行います。  
自然と上り下りしやすい高さ、ぐらつきが無いの物で行うのがポイントです。



## ハンド・トゥ・ハンド

- ・前肢のストレッチ(肩・肘・手根関節)
- ・バランス感覚の向上

## ハンド・トゥ・ハンド

「お手」「おかわり」を高さや距離の位置を変えてストレッチをさせます。  
ひっぱたりせず無理なく手を出させる事がポイントです。

# わん！ステップアップ

## マッサージ

クセや姿勢の悪さ等から血流が悪くなってしまった部位のコリ、または正しい使い方をしていない為に張ってしまった筋肉の表層をほぐしていきます。リラクゼーションなので犬も気持ちよく施術させてくれます。



## アナトミー整体

アナトミートレイン(全身の筋膜のつながり)、解剖学(正常な形態と構造)を元にアプローチをして骨格の歪みを本来の正しい位置に近づけてきれいな姿勢を維持できるようにしていきます。



## リハビリ

マッサージや整体で柔らかくほぐれた体をリハビリ運動をすることで正しい使い方になります。正しい位置に効率的に筋肉をつけていき再発をしないようにサポートをしていきます。



# Smilewan

<https://www.smilewan.jp/>



\* 注意書きなどをここに記載。例：本書類に関して一切の無断転用・転載を禁止致します。など