

ワンちゃん・ネコちゃんの
ストレスケア講座



目次

✧ 目次	1
✧ はじめに	2
✧ ストレスとは…？	3
✧ 犬の習性・猫の習性	4
✧ 犬のボディランゲージ	5～6
✧ 猫のボディランゲージ	7～8
✧ ストレスサイン	9
✧ 愛犬のハッピー指数チェック	10～11
✧ 愛猫のハッピー指数チェック	12～13
✧ ストレスの原因と解決法☆犬編☆	14～17
✧ ストレスの原因と解決法☆猫編☆	18～20
✧ ストレスと関わりがある病気	21～22
✧ ストレスケアアイテム	23～24
✧ 肉球クリームを作ろう	25
✧ さいごに	26

はじめに

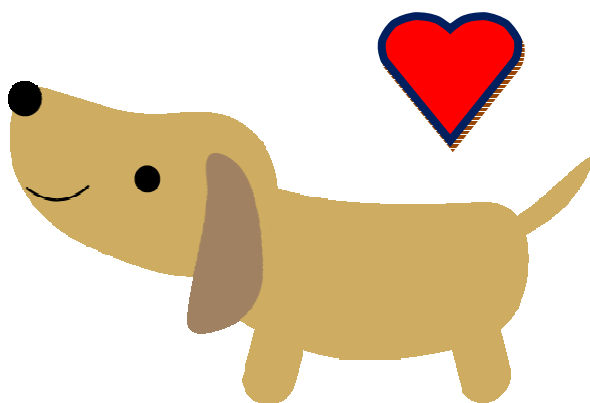
犬猫も人と同じようにストレスを感じます。

ただ、人と違うのは、感じたストレスを自分の力で発散しづらいということです。

飼い主さんがペットのストレスにいち早く気がついて対応してあげることが、ペットをストレスから守りもっと幸せにするヒントになるのです(*^▽^*)

では、ペットにとって日常生活のどんな事がストレスの原因になるのでしょうか？

身近なことから考えてみましょう☆





ストレスとは…？

「ストレス」とは、例えば、ボールに圧力が加かって、**ひずんだような状態**のことをいいます。

このとき、**ストレス状態を引き起こす要因を「ストレッサー」**といいます。

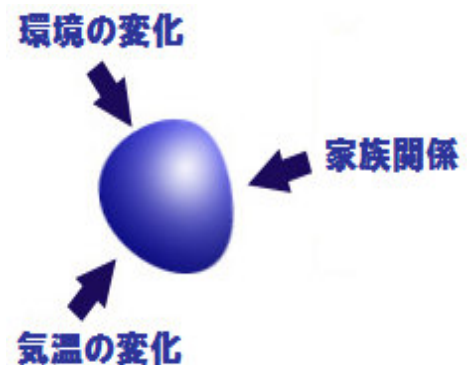
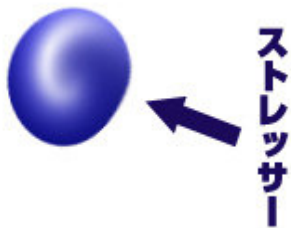
図の「家族関係」や「環境の変化」や「気温の変化」などが「ストレッサー」に当たります。

「ストレス」とは、「ストレッサー」が加わって、「**心身に負荷がかかった状態**」と考えてもいいでしょう。

●ストレスのない状態



●ストレスのかかった状態





犬の習性・猫の習性

犬と猫はもともと持っている性格が異なるため、ストレスケアの方法も変わってきます。まずは、一般的に知られている犬猫の習性を知っておきましょう。

犬と猫の習性の違い

	犬	猫
群れ	作る	作らない
縄張り	広い	狭い
服従性	ある	ない
リーダー	いる	いない

犬の祖先はオオカミだという説があるように、オオカミの生活パターンは犬に受け継がれています。その典型が、**群れを作って生活する**という習性です。

オオカミは狩りも移動も群れ単位で行い、群れには仲間を統率する**リーダー**がいます。リーダーの存在は絶対で、メンバーはリーダーの指示に従って行動し、群れのメンバー同士の順位もはっきりしています。強く正しいリーダーがいて、順位がはっきりしているからこそ、群れが安定して落ち着いた気持ちで過ごすことができるのです。

一方、単独行動の猫は、リーダーを必要としていないので、飼い主に対する**忠誠心もあまりありません**。猫は、今何をすべきか、どう行動するべきかの判断をすべて自分で行います。猫がプライドが高く、**マイペースで気分屋**といわれるのは、こういう習性からです。

また、猫は**独立心が強い**ので、無理強いされることを嫌います。猫と上手につきあっていくためには、猫の様子をよく観察して、**気持ちを尊重することが大切**です。



犬のボディランゲージ

犬は、からだ全体で語りかけている

犬は、人間と同じ言葉をしゃべることはできません。けれども、さまざまなしぐさや表情、鳴き声など、全身を使った「ボディランゲージ」で自分の意志や感情を伝えています。ボディランゲージを正確に読みとることが、犬と上手にコミュニケーションをとる第一歩となります。

【喜び】



シッポを振ったり、体をくねらせたり、明るい声で「ワンワン」と軽く吠えたりして、体全体でうれしさや楽しさ、友好の気持ちを表現します。うれしいときに歯を見せる犬もありますが、これは人間の笑顔を学習したものだとも言われています。

【犬同士の挨拶】



体をくねらせてお尻のニオイを嗅ぎ合います。肛門付近から出ている肛門腺のニオイを嗅ぐと、お互いの年齢や性別などがわかり、相手を識別することができます。

【警戒】



耳を前方に向けて、口を閉じ、シッポを立てます。遠くまで見えるように高い姿勢をとって、注意を集中させます。

【威嚇と攻撃】



■先制型攻撃（挑戦）

耳を前方に向けて、鼻にシワを寄せながら犬歯をむきだして、相手をにらみつけます。頭を上げて、体を少し前のめりにし、毛を逆立ててうなり声をあげることもあります。敵が一步でも近づいたら攻撃しようという構えです。

■防御型攻撃（回避）



姿勢を低くして、シッポは丸めて後ろ足の間にしまい、毛を逆立てます。耳を後ろに倒しながらも、鼻にシワを寄せて歯を見せ、うなり声をあげたら、極度に恐怖心が高まっているサインです。追いつめられれば攻撃に出ます。

【服従】



敵意がないことを示すために、姿勢を低くしてシッポを下げ、もじもじと這いつくばるように伏せをします。仰向けになってお腹を見せるのは、最大の服従の姿勢です。

【優位性】



後ろから相手に覆いかぶさって腰を動かしたり、相手の背中にアゴや前足を乗せたりして、相手を見下ろすような姿勢をとります。服従する犬は、むやみに動くと挑戦だと受け取られるので、そのままじっとしています。



猫のボディランゲージ

猫は、微妙な表情で語りかけている

猫は、愛想がないと言われがちですが、**表情**や**声**をさまざまに使い分けて人間に語りかけています。ただ、その表情が微妙なために、人には理解しにくいものです。**耳**や**目**、**しっぽ**、**瞳孔の大きさ**、**鳴き声**などを注意深く観察して、猫からのメッセージを正確に読みとれるようになります。

【満足】



満足しているとき、喜んでいるときは目を細めます。完全に目を閉じて、耳を前方に向け、ゴロゴロとのどをならしているのはリラックスしているサインです。

【威嚇・恐怖】



体を低くして、「フーッ」「シャーッ」と言いながら口を大きく開けて、武器である牙を見せてアピールします。耳は後ろにぴったり倒し、瞳孔は丸く広がっています。

【攻撃】



背中を丸めて毛を逆立て、しっぽをふくらませて、相手から少しでも大きく見えるように横向きの姿勢をとります。瞳孔はまん丸く広がり、声を出すこともあります。さらに攻撃意欲にあふれた猫は、しっぽを下げた姿勢を低くし、瞳孔を細めて、正面から相手に向かっていきます。

【防御】



耳を後ろにぴったり伏せ、しっぽを巻いて、体を低くします。できるだけ体を小さく見せて、相手の攻撃心をなくさせようとしています。

【要求】



しっぽをまっすぐ立て、「ミャーオ」と立て続けに鳴きます。



ストレスサイン

●ペットのストレスサインに気づいて!!

ペットがストレスを感じると、**体**や**行動**にいろいろな兆候が現れます。

ストレスサインの出し方はその子の性格によってさまざまです。

普段の様子をよく観察していれば、ペットが出しやすいストレスサインはわかってくるはずです。

ストレス状態が長引いて慢性化すると、心身のバランスを崩して、病気を引き起こす原因にもなります。

飼い主はペットの出しているストレスサインを敏感に察知して、ストレスを軽減できる環境を調えることが大切です。

<ストレスサインの例>

- 落ち着きがなくなる
 - 物事に過剰に反応する
 - しきりに体を掻く
 - 瞳孔が散大する
 - 心拍数が上がる
 - 耳が後ろに倒れる
 - シッポが下がる
 - 攻撃的になる
 - あくびをする
 - 足の裏に汗をかく
 - 抜け毛が多くなる
 - 急にフケがでる
 - 緊張して体が硬くなる
 - 下痢をする
 - 前足など体の一部を舐め続ける
 - 食欲が増える、または減る
 - 嘔吐する
 - 尿が出なくなる（特に猫）
- など



愛犬のハッピー指数チェック

あなたの愛犬のハッピー指数はどのくらいでしょうか？
ハッピー指数が高いほどストレスを感じにくい状態だといえます。
ぜひ愛犬の気持ちになってチェックしてみてください♪

健康

- Q1. 毎日愛犬の体に触っている YES/NO
- Q2 ノミ、マダニ、フィラリア、ワクチンなどの予防をきちんとしている YES/NO
- Q3. 常に新鮮な水を用意している YES/NO

生活環境

- Q1. 愛犬はいつも喜んでご飯を食べている YES/NO
- Q2. 毎日の留守番は30分～3時間程度である YES/NO
- Q3. 愛犬にとってお気に入りのハウスがある YES/NO
- Q4. トイレはいつも清潔である YES/NO
- Q5. 愛犬は生活音には反応しない YES/NO
- Q6. 常に人が過ごしやすい室温である YES/NO

飼い主さんとの関係

- Q1. 愛犬を叱ることはほとんどない YES/NO
- Q2. 毎日しつけのトレーニングをしている YES/NO
- Q3. 抱っこをされるのが好きだ YES/NO
- Q4. お手入れのとき、愛犬はおとなしくしている YES/NO
- Q5. 毎日愛犬と遊んでいる YES/NO
- Q6. ここ1年以内では一緒に暮らす家族の人数・ペットの数に変化はない YES/NO
- Q7. 愛犬にとって、家族の中に信頼できるリーダーがいる YES/NO

社会性

- Q1. 人は誰でも好き YES/NO
- Q2. 喜んで散歩に行く YES/NO
- Q3. ほかの犬に出会っても平常心を保っている YES/NO
- Q4. 動物病院が好き YES/NO
- Q5. 外での音(車、電車、踏切の音など)にあまり反応しない YES/NO

健康面	生活環境	関係	社会性		合計
個	個	個	個	=	個

愛猫のハッピー指数チェック

あなたの愛猫のハッピー指数はどのくらいでしょうか？
ハッピー指数が高いほどストレスを感じにくい状態だといえます。
ぜひ愛猫の気持ちになってチェックしてみてください♪

健康面

- Q1. 毎日愛猫の体に触っている YES/NO
- Q2. ノミ、マダニ、フィラリア、ワクチンなどの予防をきちんとしている YES/NO
- Q3. 常に新鮮な水を用意している YES/NO

生活環境

- Q1. 愛猫はいつも喜んでご飯を食べている YES/NO
- Q2. 愛猫が1人になれる時間がある YES/NO
- Q3. 愛猫にとってお気に入りの寝床がある YES/NO
- Q4. トイレはいつも清潔である YES/NO
- Q5. 爪とぎを用意している YES/NO
- Q6. 外の空気を嗅げる場所がある YES/NO
- Q7. 高い場所に愛猫用のスペースを用意している YES/NO
- Q8. いざという時に逃げ込める隠れ家がある YES/NO

飼い主さんとの関係

- Q1. 愛猫と遊ぶ時間を作っている YES/NO
- Q2. お気に入りのおもちゃがある YES/NO
- Q3. ここ1年以内では一緒に暮らす家族の人数・ペットの数に変化はない YES/NO

社会性

- Q1. 同居猫はいない、もしくは同居猫と仲がいい YES/NO
- Q2. 家に来客者はあまり来ない YES/NO

健康面	生活環境	関係	社会性	=	合計
個	個	個	個		個



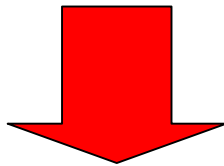
ストレスの原因と解決法☆犬編☆

長時間の留守番

長い時間、身動きが取れない状態や、信頼している飼い主さんと

離れることによってストレスに

そこで



①家を出る前に・・・

犬は、飼い主さんの行動をよく観察しています。

朝ごはんを食べる→歯を磨く→化粧をする→出掛けるというように飼い主さんの行動を把握しています。

なので、できれば出掛けることを感じさせないように身支度の順番を変える事により不安感が和らぎます。

また大げさに「行ってきます」などと声をかけるのをやめてみましょう。

②お留守番を特別な事にしない

日常から犬を1人にするのに慣れさせてあげましょう。

特に、日頃飼い主さんが家にいる時間が長い場合、急に長時間のお留守番をさせられるとかなりのストレスになります。

時にはサークルに入れたり部屋に1人にさせたりして**1人になる事に慣れさせましょう**。また1人になったのを意識させないように**音楽**を流しておくのも効果的です。

③お留守番をイヤな時間と思わせない

ほとんどの犬が**お留守番＝退屈、寂しい、不安**と思っていると思います。

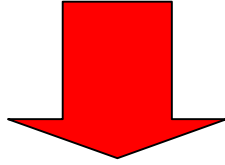
そこで、その考え自体をかえさせてしまいましょう。

例えば…特別なおもちゃや、コングなどを与えて**お留守番＝楽しい時間**に変えてしまいましょう。

大きい音

突然鳴るチャイム音や、うるさくて見慣れない掃除機は怖い

そこで



①音を小さくする、または聞かせないようにする

特に怖がりの犬は、大きい音がすると少なからず警戒・緊張してしまうものです。

掃除機の場合、ほかの家族の人に散歩に行ってもらっている間に掃除機をかける、掃除機を音の小さいものにする。

チャイム音の場合、来客の時間が分かっているようであれば外で出迎えるなど、飼主さん側が工夫すればかなりストレスは軽減できるでしょう。

②音＝良い事が起こると学習させる

1. フードを食べるのに熱中しているとき、音を出す。
2. ひとりがフードを見せているとき、別の人音が鳴らし、鳴った直後に与える。
3. 音を鳴らしてからフードの準備をして与える。

1～3へとステップアップしていき、音が鳴るとフードが出てくる、つまりいいことがあると学習させます。

これで吠えなくなってきたら、音が鳴るたびにフードをあげる必要はありません。

ワンポイントアドバイス

雷が苦手な犬は多いと思います。特に雷の場合、犬は人には感じることでできない気圧や空気中の電流の変化なども敏感に感じ取るためといわれています。

まず雷が鳴ったときは、落雷が見えないようにカーテンを閉め、普段どおりにしていることが大切です。

騒がない飼主さんを見ることによって犬は、平常心を取り戻すことができます。

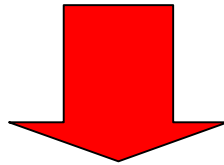
また、可能であれば犬がリラックスしている時に録音した雷の音を小さな音で聞かせ徐々に慣らしていくといいでしょう。

他の犬

散歩に行きたがらないし、他の犬に会うと吠えたり震えたりと

苦手なそぶりを見せる

そこで



①散歩の時だけの特別なおやつを用意する

散歩で怖い思いをしたことがある犬は、散歩自体にストレスを感じている場合もあります。そういった場合は、昔の経験がトラウマになっているので、**散歩のイメージを変える**必要があります。

まずは散歩の時にしかもらえないおやつを用意してみましょう。散歩の時だけに与えれば、それが楽しみになり**散歩＝楽しいもの**という考えにつながります。

②犬の様子をよく**観察**する

ほかの犬と仲良くなれるのにこしたことはないですが、犬本人が、それを望んでいるかが大切です。まずは、愛犬の性格を見極めましょう。

人でも「苦手だな」と感じる人がいるように、犬にも苦手な犬がいます。

まずは犬が震えたり、逃げようとしたら、飼い主さんが**距離をあけて回避**してあげましょう。

③遊び上手な先輩犬に協力してもらいましょう

まずは同じ空間にいる所から始めるなどして徐々に慣れさせる練習を積むのも良いでしょう。出来れば、犬の**ボディランゲージ**が理解出来る人の監視下で行うのが理想的です。

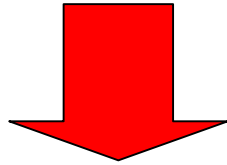
あまり無理をさせすぎないように注意が必要です。

環境の変化

引越しや、ペットホテルなど、どうしても犬の住む環境を

変えなければいけない時…少しでもストレスを軽減してあげたい

そこで



①あらかじめ新しい環境になれてもらおう

可能なら新しい環境に犬を連れて行き、最初ごはんをあげて帰宅、次は 1 時間遊んで帰宅など、**何回か訪れておく**とストレスは和らぎます。

旅行などで長期間ペットホテルに預ける際は、事前に**短時間ホテルの経験**をさせておくといいでしょう。

また新しい環境の場所が自宅から近いようであれば、その場所を**散歩コース**に入れておくのも有効です。

②可能な限り、環境を同じようにする

新しい環境でも落ち着くことができるように工夫することも大切です。

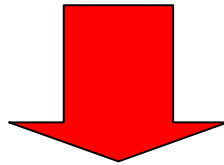
今まで使用していた古いシーツや小屋などは、引っ越しのときについで捨ててしまいたくなりますが、しばらく我慢して、**環境になじむための手伝い**をしてもらいましょう。自分のにおいのついてるものに囲まれることで、犬は安心します。

ストレスの原因と解決法☆猫編☆

多頭飼い

見知らぬにおいの新しい猫…先住猫は新しい猫を『縄張りへの侵入者』と警戒してストレスを感じることが

そこで



①いきなりの対面は避ける

まずは**別々の部屋**で過ごさせましょう。

新しい猫を迎えて 1 週間ぐらいは、2 匹の猫の体を拭いたそれぞれのタオルのにおいを嗅がせ、**存在を意識**させることから初めましょう。

②対面後の工夫

飼い主さんは2匹の体を交互に何回もなでて、お互いのにおいを相手につけてあげましょう。

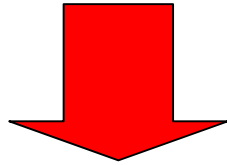
そうすることによって**相手に自分のにおいがつく**ので猫も安心します。

環境の変化

引越しや、ペットホテルなど、どうしても猫の住む環境を

変えなければいけない時…少しでもストレスを軽減してあげたい

そこで



①日頃からキャリーケースやケージに慣れさせておく

自分のニオイが付いたキャリーケースやケージがあれば、そこは猫にとって**移動できる縄張り**になります。

そのためには、キャリーケースやケージに慣れさせておく必要があります。

日頃から部屋において、**自由に出入りできる状態**にしておきましょう。

そうすれば引越し先でも、猫はその中にいれば落ち着いて過ごせるのです。

②引越し後も使い慣れたものを置く

引越しの際に古いものから新しいものに買い替えたくになりますが、猫は自分のニオイがついたものが無くなると、より不安を感じてしまいます。

引越しした後も必ず使い慣れたマットやタオルを敷き、**猫の居場所**を作っておきましょう。

③慣れるまで猫のペースに任せよう

初めのうちは、猫は物陰に隠れてしまったり、ケージの中からはなかなか出てこなかったりすることもあるかもしれません。しかし、無理に猫を引っ張り出したりしないで、**猫のペース**に任せます。

猫が不安そうにしていたら、やさしく撫でたり、声をかけたりして落ち着かせます。普段よりも神経質になっているので、大きな音を立てたり大声を出したりしないように、気をつけましょう。

ワンポイントアドバイス

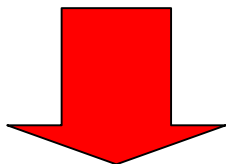
環境に慣れるまでは、くれぐれも脱走に注意してください。万が一脱走してしまった場合、飼い主も猫もまだ慣れていない土地で、迷子になった猫を探し出すのは至難の業です。新しい住所の迷子札を必ずつけておきましょう。

かまいすぎ

抱っこしたり、なでたりするとなんだか嫌そう…

これってストレス？

そこで



①猫が我慢できる許容範囲を考えよう

やはり抱っこが嫌い、長い時間触られるのが嫌いな猫はいます。

猫が**我慢できる許容範囲**を考え嫌がる前に早めに離してあげましょう。

無理に続けると少し触られるだけでもストレスを感じ、飼い主さんを避けてしまう恐れもあります。

②猫と接する時間にメリハリをつけましょう

特に家族の人数が多いなどの場合、1人が10分だけ猫にかまったつもりでも、家族5人×10分＝50分といったように、意外に長い時間猫にかまっているものです。猫から近寄ってくるとき以外は、猫にかまう時間とかまわない**時間のメリハリ**をつけ1人になれる時間を作ってあげましょう。

③触るよりも遊んであげよう

猫はもともと**狩りをする動物**です。

室内で過ごすことが多くなった現代は、狩りに代わって、遊ぶことで**狩猟本能を満たしています**。

触る、抱くのもいいですが、1回5分ぐらいでもいいので遊び相手をしてあげましょう。

ワンポイントアドバイス

猫によって好みのおもちゃはさまざまです。

どんなおもちゃに興味を示すかいろいろ試してみてください。

また老猫＝遊ばないと判断しがちですが、目で追ったりするだけでもいい刺激になるので、体に無理のない程度に遊んであげましょう。



ストレスと関わりがある病気

—ストレスが健康に与える影響—

ストレスを感じる

お手入れをおこたったり、飼い主さんがきつく叱ったり、環境が大きく変化することにより犬猫が強いストレスを感じる。



免疫力が低下

ストレスに気づかず放っておくと、体の防御システムが崩れ、病気を引き起こす細菌などから身を守るための免疫力が低下する。



病気を発症したり持病の悪化を招く

免疫力が低下すると、さまざまな病気にかかりやすくなり、持病のある犬猫は、病気の悪化を招く原因にもなる。

きゅうせい いえん 急性胃炎

ストレスがたまり異常な精神状態になると神経性胃炎、さらには胃潰瘍になることもあります。
また、普段は食べないものを誤食することもあり、それが消化されずに、胃粘膜を刺激して胃炎を発症します。

主な症状

- 食欲不振
- 嘔吐

だいちょう えん 大腸炎

人の場合もよくありますが、極度の緊張から急性大腸炎を発症することがあります。
ストレスを放っておくと大腸炎が持続し、下痢が止まらない場合も。
嘔吐が見られることもあります。

主な症状

- 下痢
- しびり
- 嘔吐

犬^{しょうこうぐん}クッシング症候群

ストレスが病態を悪化させる要因の1つになっている病気です。

副腎皮質ホルモンが過剰分泌されるのですが、症状が出るまでに数年かかり、目立つ症状としては多飲多食なので、ただの肥満と思い、発見が遅れることもあります。

主な症状

- 多飲多食
- お腹が張る
- 足が震える

犬猫^{せいしんせいひふびょう}精神性皮膚病

まさに精神的ストレスが原因で起こる病気です。脱毛・発疹・かゆみ行動などさまざまな症状が見られます。

犬猫の生活環境などを見直しながら治療します。

主な症状

- 脱毛
- 同じ場所をなめる
- 人のいるときだけかゆがる

犬^{えいん}会陰ヘルニア

去勢していないオスに多く見られます。

ストレスを抱えている犬は異常に吠える傾向があり、激しく吠えることでおなかに圧力がかかり、筋肉がゆるんで発症します。

便が出なくなったりするので、外科的手術が必要です。

主な症状

- 便が出ない
- しぶり
- 肛門周りの腫れやしこり

猫^{とっぱつせいぼうこうえん}突発性膀胱炎

原因が特定できない膀胱炎は、ストレスが引き起こす事が多いといわれています。

トイレの回数が多いのに尿があまり出ない、血尿が出るなどの症状が繰り返し起こるのが特徴です。ストレスの原因を取り除くことで、症状が改善されることもあります。

主な症状

- 頻尿
- 尿が出ない
- 血尿



ストレスケアアイテム

犬猫 GABA



GABA（ギャバ）はアミノ酸の一種で、神経の興奮を抑える働きがあり、精神的な緊張感を軽減し、リラックスさせると言われています。

花火や雷などを怖がる子や、不安な状態で落ち着かないような子の、ストレス軽減に役立ちます。

犬 コング



コングとは、しつけとストレスケアのための知育おもちゃです。中が空洞になっており、その中にフードやおやつを詰めて使います。

詰め口が狭くなっているうえ、内側にはコング独自の凹凸があるので、フードやおやつがひっかかりやすくなっています。

そのため、おやつは少しずつしか出てこないの、犬はコングの中からおやつを出すことに夢中になり、ストレス軽減につながります。

犬猫 音楽



波の音や川のせせらぎ、秋の夜長の虫の声など、自然界の心地よい音色には、動物の体にリラクゼーション効果を与える、癒しのリズムが含まれていると言われています。

人も動物も同じで、心地よい音楽を聴くと脳がリラックスした状態になり脳内にα波が出ます。

ただ、犬猫の性格によって、逆に緊張が高まるタイプの子もいるので様子を見ながら聞かせると良いでしょう。

㊦ アロマセラピー



植物から抽出される香り成分を凝縮したエッセンシャルオイルを使用する自然療法です。

嗅覚の優れた犬にとっては非常に効果的な療法だと言われています。

犬を癒すだけでなく、動物が本来持っている回復力（自然治癒力）も高め、更に、アロマオイルを使うことによって、植物の持っている働き（保つ力）が作用し、心身のバランスを整えることができるといわれています。

ただし、場合によっては※使ってはいけない精油もあるので注意が必要です。

※ てんかん…ユーカリ・ローズマリー

※ 腎疾患…ジュニパー

※ 光に当たるとき…柑橘系

㊦㊦ フラワーレメディ



全部で 38 種類あり、それぞれのレメディは、特定の感情や精神状態をなだめるのに有効である草花をもとに作られています。愛犬・愛猫にあったレメディを服用することにより、ストレス・不安・怒り・恐れ・ショック・トラウマなど様々な“問題”を癒す手助けをして、心のバランスを穏やかに整えます。フラワーレメディの特徴としては、すべての人間や動物に対して全く無害であり、薬でみられるような副作用や習慣性がないということです。



肉球クリームを作ろう

* 材料 *

- その1 ホホバオイル 7 g 【10ml】
- その2 シアバター 7 g 【なければホホバオイルを倍量】
- その3 みつろう 1.5 g
- その4 精油 1～2 滴【香りの苦手な子、猫ちゃんには入れないで下さい】



* 作り方 *

湯せんで1～3を溶かします。
ぐるぐると混ぜて完全に溶けたら湯から外します。
さらにぐるぐる混ぜているとクリームっぽくなってくるので
容器に移して精油を垂らす。
また混ぜて、トントンと表面を平らにして完成！

* 使い方 *

肉球クリームを少量とり、肉球にすり込むように塗ってください。

- ※ できあがったクリームは冷蔵庫で保管して、なるべく早く使いきってください。
- ※ 犬によって精油の香りの好みがありますので、作る前に香りの好き嫌いを確認してください。



さいごに

犬も猫も人間と同じで性格はさまざまですし、ストレスを感じる場面もその子によって違います。

まずは犬猫の基本的な習性を理解してあげましょう。

そして、その子を出すストレスサインにいち早く気づいてあげましょう。

私たち人は、ペットのおかげでたくさんの癒しをもらっているはずです。

なにかその分恩返しができれば…お互いもっとハッピーな生活が送れるのではないのでしょうか(´▽`*)

