

# けんぽQ & A

ひとりき  
ブレイクタイム  
3

## Series60

皆さん、一日何歩、歩いてますか？

犬や猫など、お家で飼われている方もよく感じることだと思いますが、動物も人間も歩かなくなったら、寝たきりの始まりとも言われています。

動物は、寿命が短い分その生きている間、必死に獲物を追いかけたり、飼い主に甘えたりしています。

若いちは、人間も一緒に遊んであげたり、散歩に付き合ったりして、動物のご機嫌をとっていますが、老いてくると、動物の本当の気持ちは「もっと歩きたい」「少しでもいいから外に出たい」と思いながら、飼い主の顔色を必死に見て、訴えているはずです。

こんなときこそ、動物の気持ちを考えて、少しでも外に連れて行ってあげるのが良いのだと思います。

人間も老いてくると、外にでかけるのが億劫になりがちですが、こんなときこそ、家族の誰かが一声「どこか出かけよう」「温泉に行こう」など少しでも外に出かけて、ブラブラ歩いてみるのもいいものだと思います。

是非、今度の休みは家族でお出かけしてみてはいかがですか？

