

## 靴選びは、発育の第一歩

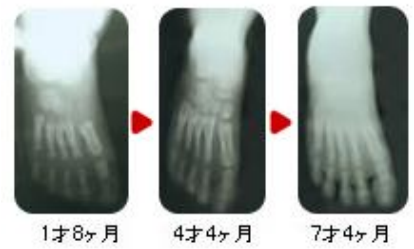
(事務 深美)

生まれたその日からすくすく成長していく赤ちゃん。いろんなはじめてを繰り返しながら大きくなっていきます。自分の足ではじめて立ち、歩いたときの感動はご家族にとってかけがえのない瞬間ですね。今回は、足・保育について学会で聞いてきたお話をご紹介します。

子どもの足はその大部分が軟骨でできており、体の成長と共に軟骨から完全な骨になっていきます。成長途中の軟骨はとても弱く変形しやすい状態です。この時期に足に合わない靴を履き続けると正しい成長が阻害されて、足だけでなく身体の骨格がゆがんでしまうこともあります。

幼少期の足の特徴は・・・

- 軟骨が多く成長に伴い形が変化する
- 足のアーチの形成期である
- 活発に走り回り、運動の基礎能力をつける時期である
- 8歳頃までに足の骨格が固まる



## どんな靴がいいの？

- ・テープや紐で甲の高さが調節できるもの
  - ・つま先は広く厚みがあり、少しそりあがっているもの
  - ・かかとがしっかりしているもの
  - ・靴底は弾力があり、足が曲がる位置で曲がるもの
- ・・・デザインだけでなく、見て触って確かめましょう。

## こんなことはやめましょう

- ・試しに履かせることをしないで靴を選ぶ
  - ・大きいものを選んだり、逆にいつまでも小さい靴を履かせる  
(大きい靴は大人が大きなサイズのスリッパを履いて過ごすようなものです)
  - ・他の子のお下がり履かせる  
(サイズが合っても履き癖がついていたり、靴底がすりへって滑りやすくなっています)
  - ・左右逆に履くこと
- ※買い替え時の目安: 3歳頃までは3ヶ月ごと、それ以後は6ヶ月ごとがおおよその目安です。



子どもの足と大人の足とは骨格から大きく異なるため歩き方も違います。



赤ちゃんの歩き方



大人の歩き方

現代の子供を取り巻く環境は機械文明がもたらした便利さ(車・エスカレーター等)によってサンマ(三つの間:時間・空間・仲間)の欠乏状態の中で歩数の減少など運動不足から引き起こされる身体や心の問題がおきているといわれています。

## 足のトラブル

- 内反小趾
- 浮き趾
- 扁平足
- 外反母趾
- 巻き爪 など



## 靴の履き方

正しい靴選びができて正しい履き方を知らないと足のトラブルは防げません。おすすめの靴は、足がしっかりと固定できるマジックテープベルト式(ダブルベルト)のものです。マジックテープをはがして足を入れ、かかとをトントンとして、しっかりマジックテープをとめます。正しい位置に足をおさめ、とめ具をしめて足と靴の固定をすることでつま先の余裕を保つことができ、歩きやすさや、つま先のトラブルを防ぐことになります。つま先のほうをトントンしたり、マジックテープをはがさずにそのまま履くのはよくありません。



では靴選びや履き方以外に、こどもの足のためにどんなことができるかな？

実際に外やおうちで簡単にできる足遊びをいくつか紹介します。友達同士や親子で、足遊びを楽しんだり、しっかり歩いたり走ったりして健康な足作りをしましょう。



### 公園で...

- ・ けんけんぱ
- ・ なわとび
- ・ 竹馬
- ・ ビー玉拾い

### おうちで...

- ・ お手玉拾い
- ・ 足指じゃんけん
- ・ ぞうきんがけ
- ・ 足指ひも勝負



小さいうちは、でこぼこやふわふわざらざらなど、いろんな感触を足(裸足)で感じて、たくさん歩くようにしましょう。

歩いている、頻りにだっこしてと訴える場合、もしかしたら靴が小さくなっていて歩くのが痛いのかもかもしれません。足遊びをしながら、こどもの足の形を見たり、赤くなっているところがないかなど、スキンシップの中で早く異変に気づくことができます。お子様の足や靴を一度見なおしてみませんか？