



足に合った靴で元気にあそぼう！



今、履いている靴はお子さんの足に合っていますか？

足を痛がる、すぐ疲れる、よく転ぶ、まめができた、きつい、ブカブカということはありますか？

生まれてから就学するまでの間は、大人と同じ足の機能が備わるための大事な成長期間です。乳幼児期に足に合わない靴を履いて過ごすことが骨の正しい成長を妨げたり、関節がずれて骨組みが歪んでしまったり、足の筋肉の発達がわるくなったり悪影響を及ぼします。この機会に、足元にも気をつけてみませんか？

大きめの靴を履かせてはいけない訳

子どもの靴は、すぐに小さくなるからと、大き目のものを買うことが多くなってしまいがち。

しかし、これは足の発達に好ましくないだけでなく、歩く姿勢や行動にも影響します。

子どもの足の骨は、大人のようにしっかりした骨ではなく軟骨の部分が多いので、靴は足の発達に大きな影響を与えます。

保護者の方もご自分で普段のサイズよりも1~2cm大きな靴を履いて、歩いたり走ったりするのをイメージしてみてください。足が靴の中で固定されないで、指が痛くなったり捻挫などケガの原因になりかねません。

大きすぎる靴は、歩いていてかかとが脱げるため疲れるだけでなく運動能力も落ちてくると言われています。きつい靴は、指先が動かさないので、足にある小さな筋肉の発達が十分に促されません。

足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履いていると、不自然な足の使い方・歩き方のまま足が育ち、骨が変形したり扁平足になったりします。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。

~子どもの足をサポートする靴の選びかた~

調整ベルトがついている

足の甲、足首を固定し、足と靴を一体化できるもの。

かかとがしっかりしている

かかとを包み込む部分に「月型芯」が入っていて、ぐらつかないもの



中敷きが外せて、つま先の寸法が確認できる

指先に7~10mmの余裕があれば「今丁度良いサイズ」。余裕が5mm以下になったら替えましょう。靴の中で指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

適度な厚さがあり、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要
つま先から1/3の所(足の蹴り返しで曲がる位置)でソフトに曲がるもの

☆値段やデザインで選びがちですが、お子さんのためを考えた靴選びをしましょう

☆買い替え(足の成長チェック)のめやす
・3歳までは3~4ヶ月に一度
・3歳以降は個人差がありますが最低でも半年に一度はチェックしましょう。

靴を履く時の注意 ~かかとでトントン~

「早く履きなさい!」と声をかけると、子どもは立ったまま靴を引っ掛けて、つま先でトントンと履いてしまいます。これではかかとが定まりません。まず座って、ベルトを外した状態でかかと部分に足を合わせて靴を履き、かかとでトントンして、つま先がずれないように調整ベルトをしっかり止めましょう。

