

# 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、きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか？  
この機会に、足元にもちょっと気をつけてみませんか？



## やわらかい子どもの足と靴

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。

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、指先が動かせないので、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。

## 靴を選ぶポイント！

### かかと周りが硬い

かかとが固定されてぐらつかないもの

### 中敷きがはずせる

抜いた中敷きに子どもが乗ることでサイズが測れます。かかとを合わせて立たせたとき、つま先に0.7～1.0 cmのゆとりがあるものがよい。ゆとりが5 mm 以下になったら靴を替えるめやす。

### 調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させるできれば2本ベルトで、折り返しつきがよい

### 適度な厚さがあり、柔らかく、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。指の付け根の位置でソフトに曲がるものがよい。

☆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

☆おさがりの靴は、前の子の足になじんでいるので歩きにくくなります

## 靴を履く時の注意 ～かかとトントン～

「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、かかと部分に足を合わせて靴を履き、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。

