

# 子どもの靴サイズに注意を

足育アドバイザー® 坂井 梨絵さん

扁平足(へんぺいそく)・指の変形など、子どもの足のトラブルが増えています。お子さんの足をじっくり見たことがありますか」足のトラブルの原因は、車の移動が増え歩く機会が減り、公園など外遊びの機会が減るなど生活環境が変化しているため。「子どもたちは足の指を使う



「二子とも足育を知っていますか。足の大切さを知り、足を健康に育てる」とです。当たり前のようにで、これがなかなか難しい。子どもの顔や全身の写真はいっぱい撮っているけれど、足を見ることは少ない。こんなお母さんが多いようだ。

機会が少なく、足の指や足の裏をうまく使えていないのです。靴サイズが足に合っていないことも影響しています」。靴が小さいと足指が押さえられ、指の変形につながりやすい。大き過ぎると、靴の中で足が前滑りして安定しない。

坂井さんは「子どもはすぐに大きくなるからと、両親は大きめサイズの靴を選ぶことが多いと思います。これがトラブルの原因。靴はピッタリサイズを

機会が少なく、足の指や足の裏をうまく使えていないのです。靴サイズが足に合っていないことも影響しています」。靴が小さいと足指が押さえられ、指の変形につながりやすい。大き過ぎると、靴の中で足が前滑りして安定しない。

期からできることもたくさんある。足の指を使うことを動かすこと

ことを教えることも大切。赤ちゃんの足裏

A portrait of a young woman with short, dark, wavy hair. She is smiling warmly at the camera. She is wearing a bright blue, V-neck sweater. The background is a plain, light-colored wall.

e さかい りえさん  
主。ご主人と息子2人の4人暮らし。  
ことは「突き詰めるタイプ」とか。子  
の洗剤にもこだわる。子どもが大好  
ッ特ペーパーの芯で剣や鉄砲を作り  
ても大丈夫!



## ■ 靴の選び方



- 甲の高さがベルトやひもで調整できること
  - つま先は広く厚みがあること
  - つま先が少し反り上がっていること
  - かかとがぐらつかないようにしっかりと支えられていること
  - 足指が曲がる位置で靴底も曲がること
  - 厚湯ぎや薄湯ぎどちらも可能

### ■ 靴の履き方

かかとトントン、ベルトでギュッの順序

先に1センチくらい余裕があるかどうか、親指から小指までの幅が合っていふことを確かめる。足育は歩いてからといふイメージが強いが、歩く井さんは「里桜ちゃんは足と娘の山下里桜（りお）ちゃん＝9カ月」。育休がもうすぐ終わりなので、ママは今のうちに里桜ちゃんのためになることをいっぱい学ぼうとしていた。坂

は、まずは足の長さ、甲部  
分の周囲の長さを測定す  
る。そのサイズに合わせた  
新しい靴は、インソール  
(中敷)を取り出して、子  
どものかかとから合わせ

を選ぶことが多いと思い  
ます。これがトラブルの原  
因。靴は、ピッタリサイズを  
選びましょう。また、成長  
が早いので、足のサイズを  
こまめにチェックすること  
が大切です」。靴選び

機会が少なく、足の指や足の裏をうまく使えていないのです。靴サイズが足に合っていないことも影響しているのです」。靴が小さいと足指が押さえられ、指の変形につながりやすい。大き過ぎると、靴の中で足が前滑りして安定しない。

して刺激する、あお向けて寝かせ足の指を反らして

の裏の反射はしつかりしてい  
ます。ずりばへから今はハイ

profile

さかい りえさん

坂井さんは2年前2歳の長男と一緒に実家に帰つた。そのとき父が“異変”に気付いた。「あれっ、足の指が曲がっているぞ」。長男の足の指の第1間接が、小指から親指方向に曲がり、親指は小指方向に曲がっていた。「痛い」と言も訴えなかつたので全く気付かなかつた。

「なぜ、長男の足の指が変形したのか」。坂井さんの足

す」とアドバイス。講座の後、里桜ちゃんは足裏にオレンジ色の絵の具を塗って紙にペタッと押し、ハロウィーン向けに「足型のカボチャ」を描いて、おしまい。ひとしきり泣いて、抱っこしてスヤスヤ。

ハイ、次の段階はお尻を高く上げる高ぽい。タオルをおなに通して腰を持ち上げ高ぽいの練習すると足裏の使い方の練習になりますよ。立つことを急がず、ゆっくりと段階を踏むことが大切で

pro

秋田市在住。ご主人と息子2人の4人暮らし。  
気になったことは「突き詰めるタイプ」とか。子  
どもの洋服の洗剤にもこだわる。子どもが大好  
き。「トイレットペーパーの芯で剣や鉄砲を作り  
ます。壊れても大丈夫」

るはすだ。ネット情報で徹底的に調べ、NPO法人は本足育プロジェクト協会

出合つた。長男に小さい靴を履かせていたことが原因だつた。「これは私だけの問題じゃない。このままにしてはいけない」。坂井さんは苦笑して、習を受け2015年10月東北で初めての足育アドバイザー資格を取得した。今秋田市を中心に保護者とともに向けに月1回程度の