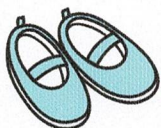


保健だより



お元気ですか？看護師の鳥井です♡



今月は靴についてのお話です。

足はすぐに大きくなるから・・・と、大きめの靴を用意せず、

下記を参考に、足のサイズに合った靴を選びましょうね！

マイサイズの靴を選ぼう

歩いたり、走ったり、運動することで筋肉が収縮と緩和を繰り返し、血液の循環を助けます。ポンプの働きをする足の裏は「第二の心臓」とも言われており、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。

子どもの足は骨が成長途中なのでまだまだ柔らかく不安定なため、健康な足づくり、土踏まずの形成のためには、靴選びと、靴の履き方がとても大切です。

子どもの健やかな成長のために下記の点に注意し、お気に入りの靴選びをしてくださいね♪

知っておきましょう

*子どもの足は個人差が大きい

同じサイズの靴でも、個人の足囲、甲高によって、ゆるくて脱げやすい、きつい、ということが多々あります。

*子どもの足は発育が早い

小さかったり、足の形に合わなかったりする靴は、足が痛くなってしまふことがあります。

3~4ヶ月を目安にサイズを測り、適正サイズかの確認が必要です。

【大人に例えると・・・】

15.0cmの子どものに16.0cmの靴を履かせると足と靴の誤差率は1.07。

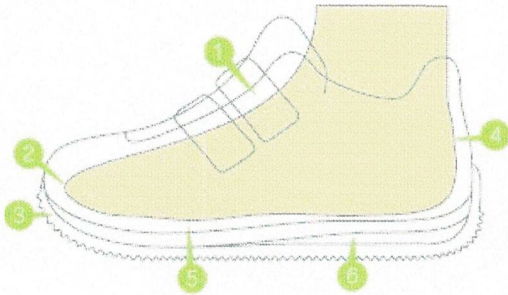
これを大人の場合におきかえると、23.0cmの人が24.61cmの靴、つまり3~4サイズも大きな靴を履くことになるのです。

子ども靴の選び方

*子どもの靴って、どんなポイントで選べばいいの？

つま先に 5mm ほど余裕があるのが、ちょうどよい状態です。

ワンサイズ大きめを購入した時には、靴の踵と足の踵をぴったりと合わせ、靴の中で足が動かないようにワンタッチテープなどで調整してください。



*甲の高さが調節できること

足に合わせて甲の高さが調節できる、紐かワンタッチテープのタイプを選びましょう。

どちらのタイプでも、子どもの足に合わせてきちんと締めあげることが大切です。

靴の甲をしっかり締めることにより自然な歩行になります。

*つま先は広く、厚みがあること

子どもは足の指で「地面をつかむ」ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要です。

幼児期に指を十分動かしていないと、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達しないままになり、転びやすい、歩くとすぐ疲れるといったことにつながってきます。

*つま先が少し反りあがっていること

子どもはベタ足で歩くので、反りがないと蹴り出しにくく、つまずきの原因になります。

*かかと部をしっかり支えること

足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。

かかとの骨をしっかり成長させるために、かかとのおさえがしっかりしているものがよいでしょう。

*足が曲がる位置で靴も曲がること

サイズが大きいと、この位置がズレてしまいます。

靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの、靴底があんまり硬いと前に進むためのケリだしがうまくできません。

*適度に弾力のある靴底

地面からの衝撃を緩衝し、足を守ります。