



足に合った上靴を!

昨年度末、子供たちを見ていて、気になったことがありました。それは、足の大きさに対して合わない、小さな上靴を履いている子供が複数いたことです。子供の足の成長の早さに対して、新しい上靴を買い揃えることは、ご家庭によってたいへんな出費になるとは思いますが、今回の情報は参考程度に、一緒に考えていただくと幸いです。



実は、小さかったり大き過ぎたりする靴や上靴は、足の発達に影響します。子供の足の骨や筋肉は未発達で、3歳以降は、土ふまずが形成される時期です。6~7歳は、足の骨格が成人に近づいてくる時期です。足骨格の横方向(足の幅方向)のアーチ構造は、この時期に発達が始まります。この横アーチが未発達だと、将来的に外反母趾や内反小趾になってしまう可能性があります。10~12歳位になると、足首やかかとの骨が大人の骨になります。足骨格の縦方向(足の長さ方向)、横方向(足の幅方向)のアーチ構造も完成間近です。また、足全体の骨の成長は、男女差があり、男の子は18歳位、女の子は14~18歳位です。つまりそこまでは、靴や上靴のサイズには気を付ける必要があるということです。そして靴よりも上靴選びは意識が低いというデータがあります。そこで、上靴選びのポイント、いくつかの情報を基にまとめてみました。

ポイント① かかとがしっかり固定されている物を選びましょう!

子供のかかとはまだ柔らかく、かかとが不安定だと、足の指先で体を支えてしまうことがあります。かかとの骨の成長の為にもかかと部分がしっかり固定されている上履きを選びましょう。

ポイント② つま先部分が広く、指が動かせる物を選びましょう!

足の指が開いたり閉じたり上下したりと動くことによって、足首を安定させ全身のバランスをとります。それによって、土踏まずの形成やふくらはぎの筋肉の発達にも影響します。足の指を使わないと、扁平足になりやすくなります。



上履きの中で足の指が動かせるよう、つま先部分にゆとりがあるか確認します。つま先が0.5~1.0cmゆとりが理想的だそうです(右図)。

ポイント③ 指の付け根部分が曲がる靴底を選びましょう!

足の裏は、指の付け根を起点に曲がります。足の指の成長を育むためにも、足と上履きが同じ動きをすることが大切です。足は、体を支える土台ですので、足がしっかりすることによって、よい姿勢になります。

上靴を購入される際は、子供の足に合った靴・上履き選びで足の成長を育みましょう。

GWの過ごし方を考えよう



4月の連休明けには、朝から学校に行き渋りを見せた子供たちが通常より多く感じました。GW中は、子供たちも大人も楽しみな休日です。是非日常では体験できない貴重な体験を積んでリフレッシュして欲しいと思います。しかし、休み中の過ごし方と、普段学校に行っているときの過ごし方との間に大きなギャップが生じないようにしましょう。生活パターンが大きく異なると、長期休み明けに心身のリズムを取り戻すことができず、疲れを感じやすくなってしまいます。また、生活リズムを戻せず、体調を崩すなどのトラブルにつながりかねません。寝る時間や起きる時間など、できる限り生活リズムは崩さないようにしましょう。