

# ワン、ツー、元気！！

今回は足のお話し

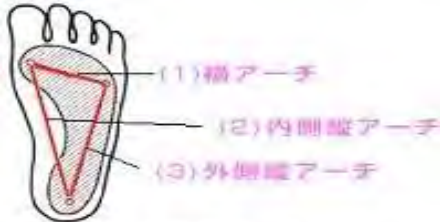


現代の子供たちは、外反母趾、浮き指、扁平足といった現象が見られる子が、なんと9割もいるそうです。これは、「環境の変化によって歩行の機会が減ったことに加え、「サイズが合わない靴を履いている」といったことが原因で起こります。トラブルを放っておくと、足だけにとどまらず、子どもの体全体に悪影響を及ぼしてしまいます。

足裏のアーチって何??

足には3つのアーチがあります。アーチとは骨が弓形に並んで形作られたもの。

## アーチの主な働き



3つのアーチ

全身の体重を支える  
衝撃を吸収する  
歩行を推進する

この3本のアーチが程よい弓状をしていることが大切です！程よいアーチを形成している事で...

1. クッション機能 → 衝撃を吸収し疲れを予防します。
2. ポンプ機能 → 血行を促進し、むくみ、冷えを予防します。

足裏のアーチが崩れると、転びやすかったり、足・脚が疲れやすかったり、痛みやむくみが出るようになるのです。また正しく立てない、踏ん張れない子は集中力が切れてしまうので、学力にも影響が出てくるかもしれないと言われています。

子どもの足は6歳までに8割が完成すると言われており、それまではまだ骨が柔らかく成長途中です。

3歳までは1年で2cm。3歳以降は1年で約1cm足が伸びると言われています。春夏の成長期では、2週間で7mm伸びた子もいるそうです。

この機会に、お子さんの足のサイズをチェックしてみてください。そして3か月に1回くらい、ぜひ靴のサイズの確認をしてみるといいかなあとと思います。

足のサイズチェックに... アシックスや瞬足など靴メーカーが子供のための足のスケールをホームページに載せているので、ぜひ参考にしてみてください  
靴屋さんや赤ちゃん用品売り場などでも測ってもらえますよ！

## 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

