



お子さんの一番成長する季節はご存じですか？
子どもの身長が一番伸びるのは「春から夏」だと言われています。

それは日光に当たる機会が急激に増え、それがメラトニン（成長ホルモン）の分泌を促すからだそうです。メラトニンは適正な睡眠をとるのに欠かせない物質で、睡眠の質を高め成長を促進させます。身長が伸びたり、体重が増えたりすると、足も急激に大きくなっている可能性があります。

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！！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

- 全身の体重を支える
- 衝撃を吸収する
- 歩行を推進する

ほどよい弓状のアーチを形成していることで...

クッション機能 → 衝撃を吸収し疲れを予防します。

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、学力にも影響が出てくるかもしれません。子どもの足は6歳までに8割が完成と言われており、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。

- ① 甲の高さが調節できる？
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
- ② つま先は広く厚みがある？
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りあがってる？
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしてる？
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。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある？
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。