

子どもの靴の選び方

子どもの足を見てみると

子ども達の足の指やかかと、よく見てみると…こんな風になっていませんか！？

- ・ 親指が浮いている
- ・ 小指が横向きに寝ている
- ・ 変形している
- ・ かかとが捻れている

例えば…逆立ちをした時、手の指がしっかり開いて床に広～く着いている方が安定した逆立ちができます。

足も同じです！足の指もしっかりと開いて床や地面をとらえていれば、上にのっている体も安定します。



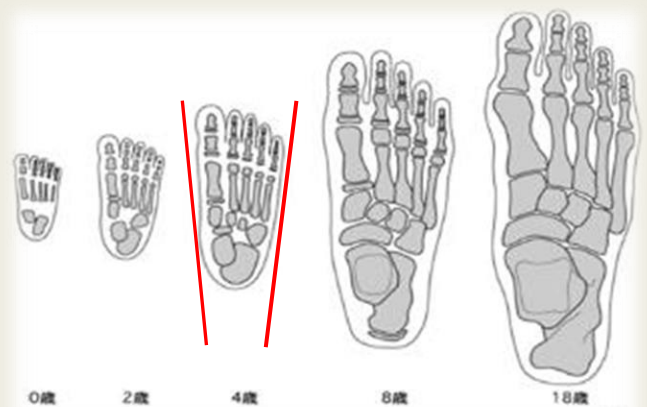
このような足になるのは何が原因か？
運動習慣が減ったということもありますが、
靴の選び方というのも原因の1つになります。

子どもの足は大人の足のミニチュアではないのです

子どもの足の骨は発達途上、足の骨が出来上がるのは17～18歳の頃。
柔らかい子どもの骨は靴の影響を受けやすく、変形もしやすいです。
子どもの足は扁平足。3歳くらいから土踏まずができ始めます。

3歳半まで半年で約10mmも大きくなるので、3ヶ月に1度の靴のチェックが必要となります。
それ以降は半年に1度はチェックが必要です。子どもは骨が柔らかいので靴がキツくても順応してしまいます。

気づいたら変形しているかも・・・

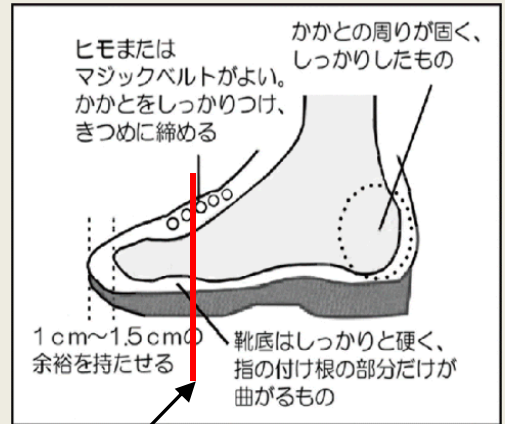


子どもの足は末広がり！これが大事です。

子どもの靴を選ぶときには

1. 中敷を出し、その上に立たせます。
2. 中敷より足がはみ出ていないかチェックします。指先に**1~1.5cmの余裕**を持たせます。
3. 横幅もはみ出ていないものを選びます。
4. 小さな子どもさんは**マジックベルト**でしっかりと締められるものが良いです。締める前に**かかとをトントン**として、足と靴のかかと合わせます。

かかと
トントン!



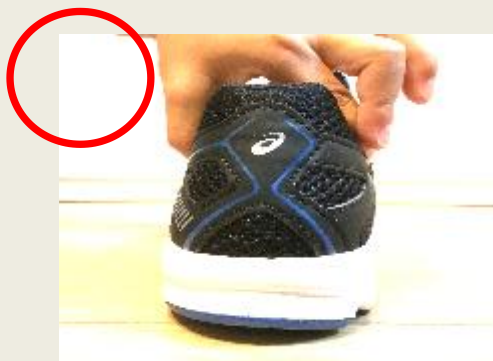
靴の前から1/3程度のところで曲がるもの。

※子ども用はついつい大きめを買ってしまいがちですが…
足が靴の中で動くと足指の変形の元となります。

簡単に捻れない靴を選びましょう



踵も指で押してもつぶれないものを選びましょう



もう少し知っておきたい話



上履きって大事

子どもが1日の大半を過ごす園や学校、靴を選ぶのと同じ感覚で上履きを選んでみると良いです。実はいろんな種類の上履きが販売されています。



履きやすい靴の落とし穴

自分で履きやすい靴というのは脱げやすい靴でもあります。しっかりと締めることのできるベルトや紐の靴が良いです。



踵の部分がふにゃふにゃ

歩くたびに踵がぐらぐらして、変形を起こすことがあります。踵の固い靴を選ぶとともに踏まない習慣をつけることが大切です。

奏音HPにて子ども靴の選び方について解説動画を投稿しておりますので、ぜひそちらもご覧ください。

子ども靴の選び方についてご質問やご相談がありましたら、いろは事務所までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

(株) 奏音 いろは訪問看護リハビリステーション (細谷・黒瀬まで)

[TEL:082-846-4168](tel:082-846-4168)