

自分に合った靴



間違った靴を選ぶと、足はもちろん、ヒザや腰の病気に繋がったり、内臓の働きに影響を与えることもあります。適切なサイズの靴を選ぶことは、足のトラブルを防ぎ、正しい歩行や姿勢を促す上で重要です。



1. 子どもの足は個人差が大きい

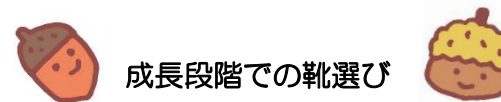
同じサイズの靴でも、肉付きのよい子にはきつく履きにくい、やせ気味の子にはゆるくて脱げやすい、ということが多々あります。

「足長」「足幅」「足囲」をちゃんと測り、正しい靴を選びましょう。

2. 子どもの足は発育が早い

「どうせすぐ小さくなる」「もったいない」と、大きめのサイズを選んでいませんか。また、いつの間にか靴が小さくなっていることに気付かずにいることがありますか。足は18歳ころまでは毎日成長し、1年に1cmほど大きくなります。特に幼少児は足の発育が早く、3~4ヶ月を目安にサイズを測り、適正サイズか確認が必要です。

「最近よく転ぶな?」と思ったら、靴が小さくなっているサインの場合も。



〈よちよち歩き〉

- 立ち姿勢で足にフィットし、靴底の前約3分の1あたりで曲がるもの
- デザインは柔らかい関節を保護するために、足首のくびれまで深さがあること、かかと部分も補強されたものがよい

〈とことこ歩き〉

- 運動量も増え、汗をかきやすくなるため通気性、吸湿性の良い素材
- デザインはきちんとフィットして脱げにくいもの

〈走り出したら〉

- 自意識も強くなり何でも自分でやってみたい時期のため靴も自分で着脱しやすいもの
- 機能的な靴を選ぶのはもちろんですが、こまめに洗って
あげることも必要



〈飛び跳ねる〉

- 靴の構造も激しい運動にも対応できるかかとやつま先が保護されたもの
- 4歳をすぎると汗をかきやすくなり、靴内の湿度が上がると、雑菌が繁殖しやすくなるため素材は通気性のよいもの

《子どもの正しい靴の履き方》

- ① ベルトを外し靴をしっかりと持ち履き口を大きく広げ足を入れる
- ② かかとがピッタリするようにかかとをトントンと打ち付ける
- ③ 甲の両側を中央に引き寄せ指で上から押さえる
- ④ ②で合わせたかかとが離れないようベルトを引っ張り強く固定