



## 今回のテーマ「足にあった靴選び」

毎日履く靴選びが大切なことはわかっていますが、つつい大きめの靴を選んだり、価格やデザインを優先してはいませんか。最近では合わない靴を履いていることで、外反母趾や扁平足、浮指などといった足のトラブルを持つ子供が増えてきているとも言われています。

なぜ、子供の正しい靴選びが大切なのかについて紹介します。



### ○子どもの足の成長について

3歳半までは、半年で約10mm、以降は5mm大きくなります。だから、3歳までは3ヶ月ごと、3歳以降は半年ごとの靴の買い替えが目安。

足は毎日少しずつ大きくなるため、気が付かなかったり、小さなお子様の場合は自分で「小さくなった」と言えないので、定期的な計測や、靴のつま先を親が触ってきつくないか、チェックしましょう。

★0.1.2.3歳児は3カ月に1回のチェック

★4.5.6歳児は半年に1回のチェックが必要です。

### ○合わない靴が、足の病気を引き起こすことも…

すぐに成長するからと大きめの靴を履かせていると、脱げないように足の指を踏ん張ってしまい、地面を蹴って歩くことができず、扁平足になったり、指に余計な力が入るために曲がって、外反母趾になる危険性もあります。

## ○成長段階での靴選び



### ・よちよち歩き

骨の正常な発達、つまずき防止に重点をおいた立ち姿勢で足にフィットするものを選んでください。サイズは靴を履いてかかとを合わせて、指先に7~10ミリ程度ゆとりがあるのが適当です。また、親指が反り返る余裕も必要です。

### ・とことこ歩き

1歳から2歳にかけて歩き方がかわります。運動量も増え、汗をかきやすくなるため通気性、吸湿性の良い素材を選んで下さい。サイズは靴にかかとを合わせて履き、つま先に7~10ミリのゆとりが理想です。

### ・走り出したら

2歳すぎには自意識も強くなり何でも自分でやりたい時期ですから、靴も自分で着脱しやすいものが良いでしょう。靴が履けたらちゃんと履けているかチェックしてあげましょう。

### ・活発的に動き出したら

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を選んでください。また、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ります。汗でムれた皮膚は傷つきやすいので、簡単に菌に感染、化膿してしまいます。

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です。



間違った靴を選ぶと、足はもちろん、ヒザや腰の病気につながったり、内臓の働きに影響を与えることもあります。また、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。

歩いたり、走ったり、運動することで筋肉が収縮と緩和を繰り返し、血液の循環を助けるのです。子供の健やかな成長のために足のサイズをきちんと測り、愛情を持った靴選びをしてください。