

# 子どものくつ???

## どう選んでる!?



くつ 選びが大切なことはわかっているけど、ついつい大きめのくつを選んだり、価格やデザインを優先していませんか。

合わないくつを履いていると脱げないように余分な力が入り、違う筋肉を使って歩くようになってしまいます。そういった状態が続くと左右のバランスが悪くなり、ひざや骨盤にズレが生じて足腰を痛めたり、外反母趾や内反小趾、扁平足、浮指などといった足のトラブルや姿勢、歯のかみ合わせにも影響が出てきてしまうことがあります。

体の土台でもある足の健康を守るためにも、足に合った靴を選びましょう。



子どもの足を知ることが大切ね。

## 子どもの足



### その1：やわらかい

あかちゃんの足は、骨の配列ができていて実はやわらかい軟骨状態。成長にしたがってカルシウムが蓄積され、**骨**へと成長していきます。大人の足のようになり始めるのは、10歳～13歳ごろといわれ、その後18歳くらいまでの骨化期を経て、大人と同じ**足**になります。

### その2：足幅が広い

あかちゃんの足は、もっとも足幅が広く、成長するにつれ余分な脂肪が取れて細くなり、徐々に筋肉がついていきます。



ツチフマズナイー

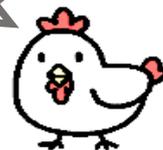
### その3：つちふまず

あかちゃんの足は、つちふまずがありません。大体、3歳頃からでき始めるので、3～6歳の形成時期に、屈曲性の良い靴を履いて歩くことが大切です。足を折り曲げる動きや指を踏ん張ることで形成されていきます。 つちふまずは、全身を**支**えて弾みをつけたり、衝撃を和らげたりといった重要な役割をしています。

ビックリね！



## 足の成長



子どもの足の成長は早く、1～2歳半頃までは**半年**に約1cm、3歳を過ぎると穏やかになり**1年**で約1cmずつ伸びていくといわれています。そのため、3歳までと同じペースで大きめの靴を買うと足に合わない期間が長く続くことになるので、定期的な計測や、靴のつま先を触ってきつくないかチェックし、半年に1回の買い替えを目安にしましょう。

# チェックポイント

## ★ 甲 ★

伸びたり縮んだり幅を持たせながら  
ピッタリ寄り添ってくれる  
マジックテープが好み◎

## ★素材★

ムンムンした空気を  
爽やかにしてくれる  
風通しのよいメッシュが最高♪

## ★つま先★

大人の指1本分(5~10mm)  
くらいの余裕とゆとりが  
しあわせ♪

## ★かかと★

体を支えてくれる  
固くて芯がある  
しっかり者!

## ★靴底★

指の付け根部分の  
ギューっと曲がる動きを  
柔軟に受け入れてくれる  
寛容さがステキ♡

## 履くときのポイント

履いたら、かかとをトントン!  
かかとを固定し、つま先を  
あけることを意識してね!

トントン  
大事!

大切なポイント  
教えちゃうわ♪  
特別よ!!

## ⚠️ こだわりすぎは禁物よ!

ステキな靴を履いて、お散歩をしたり、  
公園や広場で鬼ごっこやボール遊びなど、  
体を動かす遊びを大人も一緒に楽しんでね♪  
いろいろな動きを楽しむ経験を積み重ねる  
ことも足の成長に大切よ~◎

これからも、  
のんびりと『お役立ち情報』を  
お伝えしていくつもりよ!  
気長に待っててくれたら  
うれしいわ★

イイネ!  
マッテルヨ!!

