

いく 足育

～ASHI IKU～への招待状

お父さん、お母さん、子どもの足をしっかり見てあげたことがありますか？

食育という言葉は広く定着してきましたが「足育」という言葉があることを、みなさんご存知ですか？足は全身を支える土台であり、身体全体の健康に大きな影響を与えています。足育とは、足、足の指・爪、さらに靴の選び方・履き方を含め正しい知識を得て、理想的な足を育てる事をいいます。人生80年の中で一番大切な時期が3～7歳です。

この時期に足育できた子どもたちが将来元気に活躍できるといえます。

サンダルの見分け方と使い方の足育ポイント！



前にすれたり、横にグニャグニヤゆれたりと足が不安定になりやすいです。



足の支える面積が狭く不安定。指のひっかかりがあるので足指の変形は予防できます。



足にフィットさせるマジックをよく締めることで姿勢が良くなり、運動能力も高められます。



足を支える面積が広いために、バランス良くしっかりと歩けます。



すり足になりやすく転倒の原因にも。足指も変形しやすくなります。



ヒールが高くなることで、立ち方や歩き方が悪くなり、成長に必要な筋力が育ちにくくなります。



おしゃれな靴は幅が狭く、親指や小指の変形する危険があります。

足育ポイント
サンダルでも外反母趾、O脚、扁平足、浮き指などの原因となります。正しい足と靴の知識を身につけて子どもの足（土台）を正しく成長させましょう！

サンダルは用途に応じて使い分けましょう！ ×印はなるべく避けた方がよい靴ですが子どもと相談して使用時間1、2時間限定で使用したり工夫してみてください。長時間遊んだり、長く歩くときは○印のサンダルで足育です。

梅雨の必需品長靴のマメ知識！

長靴は足によくない靴の代表例です。足の支えとなる部分がなく、ぞうきんをしぶるのと同じようにグニャグニヤとしていて足を支えることはできません。土台となる足がグラグラとゆれていたら、正しい姿勢を保てませんよね。長靴の選び方のポイントはカバー付きです。



晴れの日の長靴はNG！
子どもの足の成長には良くありません。なるべくスニーカーを正しい方法で履かせましょう

しっかり締めます

足育ポイント

- 1つま先は1cmの余裕の靴を選びましょう。
- 2中で足が動かないように幅がぴったりの靴を選びましょう。
- 3必ず中敷きが入ってる長靴を選びましょう。衛生面に良いです。
- 4アーチ付きの中敷きを入れることで、足育がしやすくなります。

幼稚園・保育園の足育専門店
**足指と靴の健康専門店
靴のやまごん**



胎内国道店
胎内市中条字小荒川1309-1
0254-44-7733
10時～19時半



村上プラザ店
村上市大字仲間町200
0254-50-1106
10時～20時

7/26(日)
Honda Cars松崎店での表紙モデルオーディションに靴のやまごんが
出張足育診断をします！

日程：7月26日(日)
時間：9:30～17:00(予定)
会場：Honda Cars
新潟中央 松崎店

当日は子どもの
無料足育診断をします。
ぜひ遊びに来てください。
最新
コンピューターで
計測できます。

今までのはっぴママ掲載の足育の記事も見れます！
靴のやまごんのHPができました！

足と靴の健康について
わかりやすく紹介しています。
今後の講演会の予定なども
掲載していきますので
要チェック！



靴のやまごん 検索
<http://www.yamagon.jp/>

夏に向けてのサンダルの知識を身につけよう！

Q サンダルって子どもの足に良いの？

サンダルはスニーカーと比べて足を覆う面積が少ないため、足を支える力は少し弱いです。ただし、サンダルの選び方を間違

えなければ足に良い影響を与えて足育することができます。いくつかのポイントをしっかりと取り入れた靴を選んで子どもの足を守り、健康で姿勢の良い元気な子どもを育てましょう！

サンダル選びの重要な足育ポイント！



**1 足首回りを
しっかり支える
バックハンドタイプが
おすすめ**

足育ポイント
お母さん・お父さんが子どものころになかったようなおしゃれな靴がたくさん出回っていますが、ほとんどがデザインの足に悪い靴。親の靴選びが子どもの将来に影響するのでサンダル選びは重要です。



**3 かかとを
しっかりつけて、
つま先に5mmほどの
余裕を持たせる**

足育ポイント
来年も使えるからと大きすぎる靴は絶対にNG。足指が変形しやすく、屈み指になると、転びやすく、イララしやすくなることも。



**2 甲ベルトは
太めのマジックで
ダブルマジックタイプ
を選ぶ**

足育ポイント
足甲をしっかり留められるマジックタイプを選びましょう。最近はスニーカータイプのサンダルもあります。そのまま水の中に入れてしまい、足を支える面積が広い分足育におすすめです。



**4 サンダルも
正しい履き方で**

足育ポイント
かかととつま先。甲ベルトをギュ～っと必ず締めましょう！足指が伸びて浮き指防止と土踏まずをしっかりつくる環境が大切です。