

好評連載  
第12回

# あし いく 足育

～ASHIIKU～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？



## 浮指かどうかの調べ方！ぜひお子様に試してください

チェック1 指でグーチョキパーができますか？



※講演会では3人に1人のお子さんができませんでした。

チェック2 つま先立ちが正しくできますか？



※指も真っすぐつま先立ちができますか？

チェック3 正面からの写真で浮指チェック



※ポイントは正面からカメラを地面につけて撮影。

チェック4 足指圧力計で計測

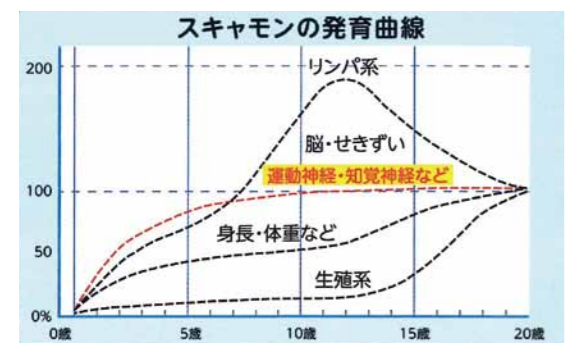


※小学生からチャレンジできます。

**足指ポイント**  
成長期や運動による足の痛み(ケガ以外)は、足指が浮いていることも考えられます。ぜひチェックしてください。

## 足指を育てる・鍛える遊び方 足指を鍛えると、脳の発達に良い効果が生まれます！

幼児期の全身運動で、「脳」と「こころ」と「からだ」を大きく発達させます。子どもの神経系の発達教育は6歳までがとて大切です。



以前に教えた足育体操もおすすめです。

**足指ポイント**  
バランスを取りながらする遊びがおすすめです。(しかし、現代の子どもがしなくなってきた遊びばかりです)

**足指ポイント**  
浮指は不自然な姿勢を生み、骨格のゆがみが起きることですすべての内臓を納めている胸腹部にもおよび、内臓の疾患、不眠症、偏頭痛、うつ病などの原因となる可能性を否定できません。

幼児子どもシューフィッターのいる店  
**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3093-1  
☎ 0254-44-7733  
🕒 10時～19時半

**村上プラザ店**  
村上市大字仲岡町200  
☎ 0254-50-1106  
🕒 10時～20時

INFORMATION

講演会と個別足育診断を開催

◎11月9日(月)  
10:00～18:00(要予約)  
アートフルおにぎりカフェ  
新潟市西区小針3-26-19  
TEL.025-378-8284

◎11月20日(金)・26日(木)  
10:00～16:00(要予約)  
足つぼ ここゆるてらす  
長岡市大手通1丁目4番15 リッツ駅前ビル2F  
TEL.080-5587-3792  
担当/榎園

新潟市内イベント情報  
足型無料計測会を開催

UX ほっとほっとフェスタ(入場無料)  
◎10月31日(土)・11月1日(日)  
10:00～17:00  
新潟市産業振興センター  
新潟市中央区鐘木185-10

福祉・介護・健康フェア(入場無料)  
◎11月15日(日) 9:30～16:30  
朱鷺メッセ  
新潟市中央区万代島6-1

## 趾

この漢字を皆さん読めますでしょうか？  
「あしゆび」と読みます。  
身体のバランスを取るうえで一番大事な機能があります。



今回のテーマは「趾」 前回9・10月号で反響が高かった「浮指」について詳しくお話しします。

**足育の想い**  
実はここ数年で合わない靴や運動不足が原因で、足指が浮いたり変形している子どもが急増しています。日本では足と靴を診る文化が残念ながら未熟です。よって気づかないうちに変形し、それが原因で子どもたちの身体に異変が起きていることに気づきません。欧米のように足と靴の知識を親が持ち、国と靴屋と医療の連携が取れた文化になってほしいと切に願います。

**浮指と変形** お子さんと比べてみてください。



**浮指の症状** どれかひとつでも当てはまれば足指・足のバランスは良くありません。足育体操などで改善しましょう！もちろん靴の見直しも必要と思われます。

