

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るかな？

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

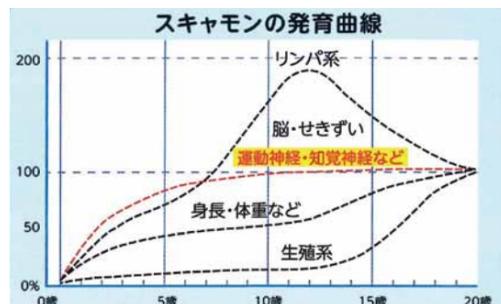


※小学生からチャレンジできます。

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歳までがとても大切です。



なわとび



そうきんがけ



すべり台(逆登り)



平均台



砂山登り

以前に教えた足指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、現代の子どもの足指が弱くなってきている遊びばかりです)

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べての内臓を納めている胸部にもおよび、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
村上市大字仲間町200
☎ 0254-50-1106
🕒 10時～20時

INFORMATION

講演会と個別足指診断を開催

◎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



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？

足と靴の専門家 足育マスター
山田 宏太さん

靴のやまごん常務取締役。上級シューフィッター、幼児子どもシューフィッター、健康ウォーキング指導士、カイロプラティック整体、足爪矯正士、自律神経免疫療法など数々の資格を持ち、足から健康を考える啓蒙活動のため、各地で講演活動を行う。

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ことをいいます。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。

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。



理想の足指
まっすぐ伸びて
指の間に適度な隙間があります。

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。足指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。

