好評連載 第13回

足育（あしいく）

～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ありますか？

足と靴の専門家　足育マイスター
山田 宏大さん

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、カイロプラクティック整体、足爪補正士、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、各地で講演活動などを行う。

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。

今回のテーマは「足」と「歯」! 実は深い関係があります。

赤ちゃんのころから下記のことに気をつけていると姿勢が良くなり、同時に噛み合わせも良くなります。
また、脳に酸素・血流を送りやすくすることで学力向上も期待できます。

口呼吸

子どものお口はポカーンとあいていませんか？

足育ポイント
まず足裏をつける練習から始めてみましょう。

歯列矯正

歯列矯正していませんか？

足育ポイント
ほとんどの子どもに足のトラブルが見受けられます。足の改善をすると矯正期間が短くなります。

猫背

子どもの姿勢は悪くないですか？

足育ポイント
足指に力が入りにくいなど、浮指が原因かもしれません。

上記に当てはまるお子さんは、足に原因があると考えられます。土台となる足の成長が未発達だと足の土台がくずれ、身体の上部が歪みの調節をします。それが姿勢の悪さ、口呼吸、噛み合わせに影響を及ぼしていると思われます。

赤ちゃんの足育　食事のときは必ず足裏を床につけてみましょう！

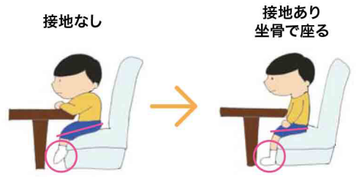
母乳は縦授乳がおすすめ。ひざの上に赤ちゃんを置き、床に足をつけて飲ませます。

中耳炎の原因にも

大人でも寝転んで飲み物は飲めません。誤った授乳姿勢ではのどにある耳の入口に入ってしまい中耳炎になりやすくなります。

足裏を床につけると姿勢が良くなります。

足育ポイント
足裏をつけることで上あごと下あごの筋力を高めることができます。噛み合わせを良くします。



歯の噛み合わせや姿勢、良い呼吸のためには足指が大切です！

写真・データ提供／大阪府西川歯科

足育体操　足指を伸ばすことで足（土台）が正常になり姿勢が良くなります。

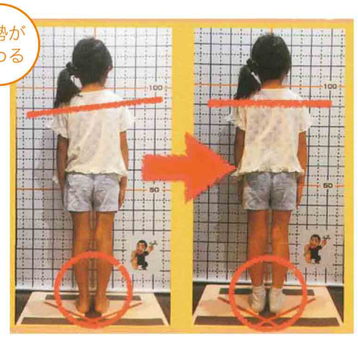
足育体操は第２回に掲載しています。

靴のやまごん HP より見ることができます。

足育体操前

足育体操後

姿勢が変わる



足指が伸びて踏ん張りがききます。

足育体操後は噛み合わせが良くなり、呼吸が深く変わります。

1日20回がんばろう!

今からでも間に合います！ まだまだ子どもの足は軟骨です。ぜひ足育体操をしましょう。

赤ちゃんの歯育　食事を与えるときが最大のポイント！

Q どちらが正しいでしょうか？

❶ 赤ちゃんのお口に運んであげる。

❷ 赤ちゃんの方からスプーンに口を運ぶ。

答えは❷です。

赤ちゃんのペースでゆっくり食事させてあげましょう。

❶はいつも口をあけて待つために、口呼吸の原因になります。
※口呼吸はウイルスなどが身体に入りやすく、風邪の原因となります。

❷は赤ちゃんがスプーンにかぶりつく形になるので上顎の発達に良いです。最近は下顎が前に出ていたり、上唇がとんがっている子どもが多くなっています。脳に酸素が行きにくく、集中力低下・学力低下の原因にもなります。

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
住 胎内市中条字小荒川3093-1
TEL 0254-44-7733
営 10時～19時

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

INFORMATION

講演会と個別足育診断を開催

◎1月19日(火)
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

◎1月21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

新潟市西区に靴のやまごん新潟出張所が４月上旬オープン予定

なかなか遠くていけない方
お待たせしました。
詳細は次号(2月25日発行予定)に掲載します。