

子どもの足と靴を見直してほしい。適当に選んではいけません！

足育ポイント 1 子どもの足の幅をよく見て下さい。
足の指が幅の小さい靴で圧迫されると、体のバランスが悪くなり、横にゆれるような歩き方になります。

足育ポイント 2 つま先余裕は 1cm です。半年後には交換なんです。(3歳未満は3ヶ月に1回交換)
1cmの余裕が必要です!

足育ポイント 3 必ず足を測ってから最低でも種類違いを 5 足履いて歩き方をチェックしよう! (子どもに合っているか聞くのはNG!)

同じメーカーでもデザインで型が違うので大きさが違います。必ず履いて比べてください。

足育ポイント 4 足指が曲がっているか 1本1本チェックしよう!
曲がっていたら合わない靴が原因です。

<小指の寝指> <屈み指>

足育ポイント 5 足の指が浮いているかチェックしよう!
足指を正面からのぞいて見よう。浮いていたら、ゆるゆるの靴が原因かも!?

<小指の浮き指>

足育ポイント 6 抱っこと頻りに言う子は実は靴が合っていない意識表示の事があります。

注意 アヒル座り(ぺたんこ座り)は今すぐ止めさせて下さい!

小さな子ども達には一番楽そうな座り方ですが、実は子どもの骨格形成に悪影響を及ぼします。この座り方をしていると上半身や体幹の筋力が弱く、背骨を湾曲させたり股関節にストレスがかかります。O脚になりやすい傾向があります。

靴のやまごん 足育イベント INFORMATION

新潟西区にて“足育講座開催”
お父さん・お母さんに子どもの足と靴の知識を覚えてほしい。子どもの足を守ってほしい想いから開催します。

◎5月14日(土) 10:00~11:30
参加費:1,000円(2回目は500円)
店長が主催しています。(足育先生は参加しません)
※毎月1回開催します。
詳しくは、お問い合わせください。

講演会と個別足育診断を開催

◎4月28日(木)・5月29日(日) 10:00~17:00(予約制)
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:櫻園

◎足育先生が毎週足と体について情報配信中!
Facebookにて配信。ネットから足育先生で検索“いいね”ボタンを押してね。必ず勉強になりますよ。

幼児子どもシューフィッターのいる店
(あしよく) (せいそく)
足育・整足の健康靴専門店 靴のやまごん

新潟西店 胎内国道店 村上プラザ店

〒951-8501 新潟市西区小針3-26-19 025-378-8284 10時~17時 日曜日

〒951-8501 胎内市中条字小荒川3093-1 0254-44-7733 10時~19時

〒951-8501 村上市大字仲間町200 0254-50-1106 10時~20時



好評連載 第15回

あし 足育

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
足育先生 **山田 宏夫** 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。

祝 新潟市西区に靴のやまごん新潟西店が OPEN しました!

足育の想い

「足育先生に子どもの足を見てもらいたいけど胎内市までは遠いから行けない…。などの要望が多く、この度、西区小針に小さい足と靴の専門店をオープンしました!!」
長野や魚沼などの遠方から来られる方には、近くなってよかった(^_^)と喜んでいただきました。



先月号で紹介した Foot Look の足圧計測器を導入

1分後 足分析結果をアドバイス!

機械の上に乗るだけカンタン計測♪



健康をトータルサポート専門店だから 食育も充実!! 添加物不使用!! 取り扱いしています。

有機野菜 自然食品

足診断は予約制となりますのでお電話でお問い合わせください。