

Q3 靴底の減り方が外の方です足が悪いのでしょうか？

A 右の表を見てわかるとおり斜め 45 度が正常になります。子どもの成長には O 脚・X 脚時期がありますから、その都度減り方が変化します。6 歳以降のお子さんの参考とするのがよいでしょう。



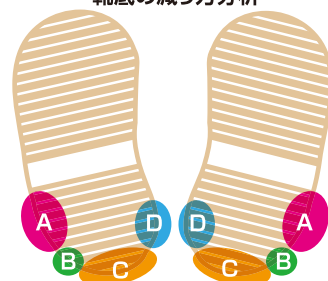
減り方に左右差がある場合は、歩き方の異常と体の歪みがあります。正しい靴選び、履き方に注意しましょう。



足育ポイント

お子さんの靴の減り方やクセは様々。だからこそ、おさがりは NG なんです。お子さんの歩き方、走り方がおかしくなります。

靴底の減り方分析



- A** 外側(よくありません):O 脚傾向です。
- B** 斜め 45 度(正常):よい歩き方をしています。
- C** 真後ろ(よくありません):扁平足傾向です。
- D** 内側(キケンです):強い内股歩きです。

足育先生に相談して下さい。

Q4 ハイハイ時期が短いと歩き方が良くなると聞きました。靴で改善されますか？

A もちろん改善できます。ファーストシューズは人生のベースをつくる靴です。靴が歩行を教える先生となるのです。足首をしっかりと支えられるハイカットのファーストシューズをおすすめします。



ハイハイ時期が短いと肩関節と股関節や背中動きを学ぶ時間が短い為、転んでも手が出ず顔から転ぶ、歩き方が不自然など現代の子どもの悩みになってます。狭い部屋に物があふれてつかまる所が多くなったのが原因です。



【ローカット】



【ハイカット】

足育ポイント

1 本マジックよりもよりフィットできるダブルマジックがおすすめです。歩行が改善されるまでハイカットスニーカーを履かせて下さい。以前に紹介した正しい履き方が改善ポイントです。

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。

◎7月23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、025-378-8284 まで。

講演会と個別足育診断を開催

◎6月30日(木)
10:00~17:30(予約制)
参加費:1,000円
小千谷市市民会館
小千谷市土川1-3-3
べるせフィット 澤田妙子
TEL.080-2011-5375

講演会と個別足育診断を開催

◎7月20日(水)
10:00~17:00(予約制)
参加費:1,000円
いこって 足いく
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

シューフィッターのいる店
(あしいく)(せいぞく)
足育・整足の健康靴専門店
靴のやまごん

ホームページで過去の足育連載ページ見れます。
yamagon.jp

新潟西店

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

胎内国道店

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

村上プラザ店

〒村上市大字仲間町200
☎ 0254-50-1106
🕒 10時~20時

facebook
足育先生が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。

LINE@
店情報満載!登録してね。

新潟西店
イベント
お得情報など
ID:@xee2006i

胎内国道店・村上プラザ店
イベント
お得情報など
ID:@cue9288i

好評連載
第16回

あし

いく

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
やまだ ひろお
足育先生 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。



子どもの足の成長の悩みを解消！ 足育先生に聞いてみよう！

足育ポイント
お子さんの足は大人のミニチュア版ではありません。幼児期ではまだ足骨は軟骨部分が多いため靴の影響を大きく受けます。だからこそ靴選びは慎重になってほしいと願います。

Q1 土ふまずは大切だと聞くけどいつまでに出来るの？

A 土ふまずは幼児期に沢山歩いた子どもだけが骨・靱帯・筋肉が鍛えられることで 7 歳ぐらいまでに自然とつくれます。



今、車社会になり、歩行不足により土ふまずが少ない子どもから全くないぺったんこの状態の子どもが 2 人に 1 人で現代の子どもたちの社会現象になっています。

★土ふまずが少ないと…猫背・集中力低下・日中眠くなる・メンタルが弱い・疲れやすい・長距離走苦手など。
※お店で足裏分析の機械で土ふまずが正常かチェックできます。



【正常】



【扁平足】

足育ポイント

骨格遺伝というものがあります。お父さん・お母さんが扁平足の場合は、子どもに同じ想いをさせない為に真剣に取り組みましょう。

Q2 2、3 歳で X 脚だけどうちの子正常ですか？

A 正常です。赤ちゃんの歩き始めは O 脚です。次第に 3 歳頃に X 脚になり、6~7 歳頃に正常のまっすぐな足となります。



7 歳になっても O 脚・X 脚の子どもが急増中!!
将来に膝痛・腰痛・肩こりで悩みやすくなるから注意。

足育ポイント

このケースも一緒。幼児期にいかにも歩いて足づくりしたかと、以前に紹介した正しい靴選びができたかが大事です。



【O 脚】



【X 脚】