あし　いく
足育先生のススメ

好評連載 第18回

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
足育先生 山田(やまだ) 宏大(ひろお)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(あしいく)」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。

幼児期に足に合った靴を履く“靴感覚”は体の土台(足)を正しく成長させます

日本人の多くが勘違いをしている靴選び。それは軽い・脱ぎ履きが楽・大き目の靴を選ぶ事。実はまだ骨が未完成（軟骨）の子どもには正しい成長に悪影響がでます。姿勢や運動機能にも影響が出ますよ!

Q1 なぜ!? 軽い靴は足に良くないの？

A

右の写真をみれば分かる通りに子どもの足は軟骨でやわらかくなっています。2歳までは脂肪層も厚く不安定な足なのです。

軽いという事はスポンジを思い浮かべて下さい。発泡して密度がないですよね。つまり靴がやわらかく、ヘタリやすいのです。靴が弱々しく足を支える力がありません。

足育ポイント

不安定な子どもの足（土台）を支え、正しい姿勢を促すのが適度な重さ（作りのしっかりした）靴です。靴の重さは足を支えるパーツがどれだけ入っているかで決まります。靴底が曲がらない靴や重すぎる靴はNGです。

※正しい靴選びのポイントはホームページをご覧下さい。

軽すぎる靴

【約100g】

軽すぎる靴

【約80g】

足に良い靴

【約120g】

足に良い靴

【約150g】

〈すべて16cmの靴の場合〉

子どもの足は軟骨でグラグラしてやわらかいのです。

【1歳】

【3歳】

【5歳】

【13歳】

Q2 なぜ脱ぎ履きが楽な靴は足に良くないの？

A

脱ぎ履きが楽という事は、マジックテープで足を固定していない状態と靴が足に合ってない事が多いです。それはスリ足になったり靴の中で足が動くので体が揺れやすく正しい筋肉などの発達を促せません。

右の写真のように履き口が狭く、靴にウエストがあり、甲がブカブカしない靴が理想です。そこに正しい靴の履き方をする事で足（土台）が安定し、効率が良い筋肉の発達を促します。姿勢作り、運動能力に良い影響を与えます。

足育ポイント

1歳半〜2歳は人生で一番足が伸びる時期。実はこの時期に足と靴の正しい感覚を覚えさせると大人になっても足に悪い靴の判断ができる感覚が身につきます。

※正しい靴の履き方のポイントはホームページをご覧下さい。

足にフィットして足を安定させる靴

足にフィットせず足が不安定な靴

Q3 なぜ大き目の靴は足に良くないの？

A

以前の号でもお話しをした通りにもちろん足や足指が変形しやすく土台が崩れる事で姿勢などの歪みを作ってしまいます。もう1つ心配なのは靴の中で角質（タコ）ができ皮膚が硬くなり、足裏の感覚が鈍る事です。

右の図を見ると感覚受容器の多い所が載ってます。実はここから脳に神経を通じて情報が送られます。つまり、足裏の感覚が鈍る事で脳から体への伝達が弱く運動機能の発達や神経系の発達に悪影響が出やすいという事です。

足育ポイント

以前の講演会でお会いしたお母さんが足もみの勉強をしていて、毎日子どもに足もみをしていました。脳の発達が良いかなと思い聞いてみたら、IQが高いと自慢げに言ってました。（個人差はあります。）

足裏の感覚受容器 ぜひ足をもんで下さい

踵・中足骨頭・母趾に集中しています

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。

◎11月19日（土）・12月17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。

※毎回満席の人気企画。お早めの予約をお待ちしております。

長岡市で個別足育診断を開催

◎11月17日（木）
10:00〜17：00（予約制）
相談無料
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：[illegible]

※足と靴に困っている大人も対応します。
外反母趾・巻き爪・冷え・腰・膝のトラブルなど。

小学校・幼稚園・保育園・子育て支援 etc...

足育(あしいく)講演会を募集中！

〜年間50回程保育講演を実施〜

今まで1万人以上の足を見てきた足育先生が教えます。足と靴の知識をつけ、未来の子供の足（土台）を正す事で、運動能力と姿勢を良くしましょう！

※講演料は交通費のみのボランティアします。
お気軽にお電話かHPからお問い合わせください。

足育先生®・上級シューフィッターのいる店
足育(あしいく)・整足(せいそく)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講座ページ見れます。
http://www.yamagon.jp/

新潟西店
新潟市西区小針3-26-19
025-378-8284
10時〜17時 休 日曜日

胎内国道店
胎内市中条字小長川3093-1
0254-44-7733
10時〜19時

村上イオン・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・村上イオン・プラザ店
イベント
お得情報など
ID:@cue9288i