足育〜SOKU･IKU〜への招待状　第1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？

足育について

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、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、更に靴の選び方、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。子どもにとって、食育が大切なように、足育も、その後の人生を左右しかねない重要な課題なのです。

しかし、残念なことに、子どもの足を意識して見て、正しく靴選びをしているお父さん、お母さんは意外と少ないようです。

今回初めて足育という言葉を聞く方もいるかもしれません。それは、これまで足や靴について詳しく教えてもらう機会がなかったからではないでしょうか？

「足って、みんなこんな形じゃないの？」「これって普通でしょ」、中には「私だって、同じ形だもの」：などいろいろな感想を持たれるお父さん、お母さんがいると思います。でも、もしも気付かないうちに、子どものにさまざまな症状が隠れているとしたら…。

人生に始めるのに遅いということはありません。ただ、適切な時期に始めた方がより効果的で改善が早いのも事実です。

足育にとってはまさにその適切な時期が、3歳〜7歳、その後、10歳までの、骨の骨格を形成し、ほぼ基礎を完成させる〝今〟なのです。

プロフィール　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、各地で講演活動等を行う。

健康な足と足指、わかりますか？

左の5つの写真を見てください。健康な足はどれか、わかりますか？お子さんの足と見比べてみてください。形の似た足はあるでしょうか？

実は…残念ながら写真の足は全て正常な状態とはいえません。そしてもっと残念なことに、現代は10人中8人の子どもは足になんらかのトラブルを抱えているといわれています。

これらの足と足指トラブルを抱えている子どもは、ジャンプがうまく出来ない、和式トイレを使えない、よく転ぶ、姿勢が悪い（猫背）、抱っこをせがむことがあります。

それは体の土台となる足指がゆがむことで、骨格がゆがみ、運動能力が低下したり疲れやすくなるからです。また、骨格がゆがむことで筋肉や内臓にも負担がかかり、将来さまざまな体の不調を引き起こす原因にもなりかねません。

普段の何気ない子どもの様子に、実は大切なSOSが隠されていることもあるのです。

まずは、子どもの足、足指をしっかり見てあげてください。そして足育によって、健康で元気な身体を作ってほしいと思います。

※詳しい内容は次ページの豆知識をご覧ください

質問募集

足についてのお悩み、お聞かせください。

子どもの足について心配なこと、気になることがありましたら、巻末　読者アンケート内、「あなたの声をお寄せ下さい」にご記入の上、編集部までご郵送ください。

足についての驚きの豆知識

1.足トラブルの一例

●浮き指（写真A）

①〜③は全て浮き指です。指を使って歩行ができないため、正しい立ち方と歩き方ができません。体を揺らしながら歩いたり、走ったりします。疲れやすいのが特徴です。

①親指の爪の根元より先端が、反っている状態
②小指が浮いている状態
③人差し指が浮いている状態

●屈（かが）み指（ハンマートウ）（写真B）

指が屈（かが）んでいる状態。浮き指とは逆に、人差し指から小指までの爪が、根元から先端に向けて下がっている状態。何もない所で転びやすく、疲れやすい。和式トイレも座れません。イライラしてキレやすい子どもの足に多く見られます。

●寝指（写真C）

小指が寝ている状態。爪がまっすぐ上を向かず、横を向いた状態。

小指を使って歩行ができないため、体が揺れやすく、反復横とびが苦手。O脚や、ねん挫しやすい子が多い。

●扁平足（写真D）

立った状態で土ふまずにすき間がない。親指側に体重が乗っていて、足が内側に傾いている。左足だけ扁平足という子も多い。

衝撃吸収が無く、疲れやすい。パタパタと足音を立てて歩く。ネコ背になりやすく、肩こりがでやすい。また、脳が酸素不足になりやすく、学力に影響することも。内また歩きで見た目は色白、体系はぽっちゃり型の子が多い。

●外反母趾（写真E）

親指のつけ根が「くの字」状に内側に曲がっている。

小学校高学年頃の女の子に多くなる。初潮を迎えるとホルモンの関係で関節が開きやすく、なりやすい。指を使って歩けないため、タコや魚の目の原因にも。中学校2年生までは、ヒール靴や幅の細い靴はなるべく履かせないように気をつけましょう。

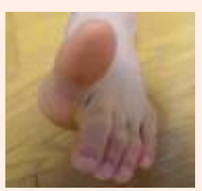
2.親子で簡単にできる「足の健康度チェック」

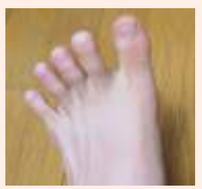
足指でグー・チョキ・パーを作ることができますか？ぜひ、子どもと一緒にじゃんけん遊びをしながら、チャレンジしてみてください。

●グー　指のつけ根の関節から、ちゃんと曲げられるかな？

●チョキ　指を上下にうごかせるかな？

●パー　上下に動かさず、ちゃんと横に広がるように開いたかな？





グー、チョキ、パー、できましたか？できない人は運動機能が低下しているかも…。でも安心してください。簡単な足指トレーニングで改善が可能です。特に「**もっとかけっこが速くなりたい**」という子どもたちは、ぜひ正しい足指トレーニングを覚えて、毎日5分続けてください。足と足指が本来の機能をしっかり果たすことで、今より楽に、そして速く走れるようになる可能性〝大〟です。

次回は、そんなちびっこたち必見の「もっとかけっこが好きになる!!足指トレーニング法」についてお伝えします。ぜひお楽しみに!!

読者のみなさんよりひと足はやく…

梅津千聖くん・綾菜ちゃん、安城里咲ちゃんが、足指トレーニングにチャレンジします!!

毎日続けることで足指と足の悩みを改善する足指トレーニング。足が速くなったり、姿勢が良くなるといった効果が期待できます。

みなさんよりひと足はやく、梅津千聖くん、綾菜ちゃん、安城里咲ちゃんにトレーニング方法を伝授。2週間の足指トレーニングにチャレンジしていただきます。

チャレンジの結果は次号　足育への招待状で…。

梅津千聖くん（5歳）

安城里咲ちゃん（3歳）

梅津綾菜ちゃん（3歳）

教えてください

〜みなさんから寄せられたご質問〜

Q.お兄ちゃんのお下がりの靴を下の子にはかせています。良くありませんか？

A.靴は1日履いただけでも、その人の履きグセがついてしまいます。特に小さい子どもは体が柔軟ですので、お兄ちゃんの履きグセがついた靴を履くことで、お兄ちゃんの歩きグセまで一緒に受け継いでしまいます。本来、その子に適した歩き方ではないため、足が遅くなったり、全身にも悪い影響を及ぼします。もったいないようですが、基本的にはお下がりの靴はオススメ出来ません。まだ靴の傷みも少なく、どうしてももったいないという場合は、お店にお持ちいただければ、靴の状態を見て差し上げることは可能ですので、ぜひご相談ください。

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
胎内市中条字小荒川3093-1
TEL0254-44-7733

村上プラザ店
村上市大字仲間町200
TEL0254-50-1106