

子どもの危険サイン見逃してませんか？



全て合わない靴から発生する症状の可能性があります！！

大きすぎる靴・窮屈な靴・おさがり・おしゃれな大人もどきな靴はNG。靴の見直しで症状を改善しましょう！

靴が合っているか確認方法

約1センチのゆとりがありますか？
0.5センチのゆとりがなくなったら交換しましょう！

中じきをはずして子どもの足を乗せるだけ！
必ず立ってチェックして下さい。
中じきの底面とかかとをしっかりと合わせて下さい。

絶対に NG な生活習慣…心当たりがある場合は見直しましょう。

NG1 歩き始めが早すぎる

つかまり立ちよりハイハイを長めにすることが大事。早めに立つとO脚や扁平足になる可能性があります。

NG2 夜10時過ぎでも起きている

22時以降起きていると成長ホルモンの関係で骨量が低くなり、細い足になる可能性があります。

NG3 お姫さま座り・横座り

脚の筋肉に捻じれるクセがつき、O脚になりやすくなります。あぐらか足を伸ばして座りましょう。

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。

◎9月30日(土) 10月7日(土)
10:00～11:30
参加費：1,000円(2回目は500円)
店長が主催します。(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。

INFORMATION

足育先生無料講演会
「子どもの足の一生涯は6歳までに決まる」
◎2017年9月17日(日) 10:00～11:30(予約制) 限定100名様
会場：新潟ユニソンプラザ 大会議室
参加費無料
※足育先生講演会はやまごん主催で初開催。
今まで行けなかった方も今回は無料で運動機能と学力を上げる足育のお話が聞けますよ。お友達もお誘いの上、新潟西店までお電話ください。

小学校・幼稚園・保育園・子育て支援 etc...

足育講演会を募集中！
～年間50回足育講演を実施～

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で行います。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
(あしいく) (せいそく)
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。
<http://www.yamagon.jp/>

facebook

足育先生®が足と体について情報配信中！
“いいね”ボタンを押して下さい！

オウンドメディア
足育先生®の活動や目からウロコの健康情報をチェックして下さい。
<http://ashiiku.net/>

Ameba
週に2回、足と靴の情報を更新！

LINE@

新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店

ID: @xee20061 ID: @cue9288i

twitter

足と靴のミニ情報を毎日更新。
ID: @ashiiku_teacher

新潟西店 新潟市西区小針 3-26-19 ☎ 025-378-8284 営業 10時～18時 休 日曜日不定休

胎内国道店 胎内市中条字小荒川3093-1 ☎ 0254-44-7733 営業 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 営業 10時～20時

靴のやまごんの足育先生はオールアルビレックスと子どもの足の成長を支える活動をしています。

あし いく **日本一受けたい！子ども向け**

足育先生のススメ

好評連載 第23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がありますか？

足と靴の専門家
やまごん 足育先生® 山田 宏太さん
靴のやまごん代表取締役。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。

現代社会において「歩く」ことは最大のテーマであり子どもの成長に大きな影響を与えます。今回のテーマは「歩く」のお話。知らなかったはNG話です。

皆さんのお子さんは年齢×1kmを歩いていますか？子どもの体のベースをつくる歩行。近年は車社会により幼稚園・保育園まで車で送り迎えの子どもの数が増えました。一昔前には考えられないことです。

歩く機会が減った子どもは体幹が弱く姿勢が悪い。その原因は体の約70%が脚の筋肉ですが、体の土台である足(あし)脚(あし)の成長が未熟だからです。

「年齢 × 1km 歩く事」=「体の成長・発達に必須」

歩くことのメリット

◎土ふまずが出来て姿勢が良くなります。
6歳まで歩いた子どもだけが土ふまずを獲得出来ます。

足育ポイント **足に合わない靴を履くと！！**

◎疲れやすくなり歩くことが苦手になります。

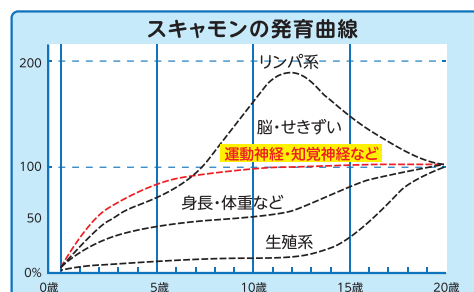
(足に合わない靴の一例)

親指がとびでます
指先が窮屈で不快感、歩きたがらない

スリッパタイプで発達の悪い歩き方に

幅が合わないで靴の中で足がスベリ疲れる

スリッポンは足が揺れる、スベる。足の発達にNG



5歳で神経系の発達は80%発育します！

つまり！！5歳までに沢山歩く事・遊ぶ事で人生のベースがつくられるのです。足に良い靴で沢山歩くと成長・発達に良いのです。

出典：日独研究会