



紙が抜けない…正常
紙が抜ける……浮き指

症状…速く走れない、集中力の低下、ジャンプ力低下、ふらつき、和式トイレが苦手など

床に座った状態でかかとを床につけて下さい。そのまま、親指の下に紙を置いて親指で押さえ、紙を手で引き抜いて下さい。

浮き指チェック

足指まで使った正しい立ち方、歩き方、走り方が出来しますので、姿勢も良くなり、疲れにくくなります。かけっこも今より楽に、速く走れるようになる可能性大です。

2週間のトレーニング結果から

3人とも毎日5分の足指トレーニングを2週間続けただけで、かなり改善が見られました。共通しているのは**指がきちんと伸び、指間が開いてきたこと**です。指が開くことによって指先まできちんと力が入り、足全体で体を支えることができます。

トレーニング前

寝指、屈み指、浮き指、3つのトラブルが複合して表れています。



安城里咲ちゃん(3歳)

トレーニング後

指が開いて、まっすぐに伸びてきました。爪もだいたい上向きになってきています。親指だけまだ頑張るので再アドバイス。



山田さんの一言:口がいつもあいて姿勢も悪く足指も曲がっていました。2週間後、少し姿勢が良くなり、大好きなプリキュアになって元気いっぱいです。足指と舌を伸ばして風邪予防もバッチリ。

point

いつも口があいてると免疫機能が落ちてしまいがち。病気がちなので口呼吸から鼻呼吸にするアドバイスをしました。

足育~SOKU・IKU~への招待状

第2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？



前回からスタートした「足育への招待状」ですが、「足育という言葉を知った」

「自分の子どもの症状が全て当てはまっていた驚いた」

など、多くの読者の方から感想をいただきました。正しい知識を得ることは改善の第一歩です。ぜひ、このシリーズを通して一緒に子どもたちの足について考えていきましょう。

今回は、読者のみなさんよりひと足はやく足指トレーニングにチャレンジした梅津千聖くん、綾菜ちゃん、安城里咲ちゃんの2週間後の変化と、自宅で簡単にできる足指トレーニング法について、お伝えしたいと思います。



注: 足に合わない靴(幅の狭い靴、広すぎる靴)を履くことで足指は曲がってしまいます。2歳から指が曲がっている子が多く、定期的に専門家に見てもらうと良いと思います。症状は小学生・中学生になると出てきます。



point

爪はあまり短く切りすぎないことも大切です!! 深爪は浮き足の原因になります。

理想的な足

5本の指がしっかり伸びて指の間も開いています。全ての指がきちんと地面につき、足裏全体で体を支えることができるバランスの良い足指です。



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。

座談会参加者募集

足育への招待状 座談会

～足の専門家に足についてのあんなこと、こんなこと、気軽に話しませんか～

開催日: 3月15日(土)
13:30~15:00

※終了後、個別のご相談もお受けいたします。

会場: 新潟ユニソンプラザ 和室
(新潟市中央区上所2-2-2
TEL 025-281-5511)

定員: 先着10名

お申込み: はっぴーママ新潟編集部
TEL 0254-39-6633



手を離さずゆっくり手を戻し逆方向の足裏側に反らせる



1往復で1回を左右各20回程度を目安に毎日続けましょう。



右の手指を左の足指の間にに入れて軽く握ります



2 ゆっくり足指を甲側に反らせる。90度まで曲げるのがポイント。

もっとかけっこが速くなりたい!というちびっこも足トラブルを改善したい!というお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんも、家族みんなで1日20回、足指トレーニングにLet'sチャレンジ!! お風呂上がりに行うのがお勧めです。

足指足育トレーニング方法をご紹介します!

トレーニング前

屈み指で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ます。指が屈んでいる箇所にはしわが目立ちます。また、ほとんど指の間にすき間がありません。



梅津綾菜ちゃん(3歳)

トレーニング後

屈み指がかなり改善され、指が伸びてきました。そのため指のしわも目立たなくなり、指のすき間もみえるようになってきました。



山田さんの一言:片足立ちができなかった綾菜ちゃん。2週間後には片足立ちができるようになって自慢げな様子です。これからもっともっと改善されるはずです。

トレーニング前

親指が反りかえり、小指など全体に指が地面についていない浮き指の状態です。また、小指の爪が横を向いた寝指のトラブルも。



梅津千聖くん(5歳)

トレーニング後

指がまっすぐに伸びてきて、指間にすき間もできてきました。指全体、特に親指が地面につき、小指の寝指も改善。



山田さんの一言:姿勢が悪く、少し遠慮がちな千聖くん。2週間後には姿勢が改善。大好きな仮面ライダーになりきり元気いっぱいになりました。運動が得意になると子どもは自信がつくんですね。

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。

教えてください
みなさんから寄せられた質問 Q ファーストシューズの選び方について教えてください

A これから歩き方を覚える赤ちゃんにとって、ファーストシューズ選びはとても大切です。悪い歩きグセがつかないように、しっかりと足を固定できる、かかとに芯がある靴を選んであげてください。つま先に6〜7ミリ余裕のあるサイズを選び、3歳までは年に3、4回は靴のサイズ・状態をチェックして買い替えが必要です。

まずは赤ちゃんが10歩あるけるようになったら靴を選んでください。

先月号をご覧になりたい方は、はっぴーママホームページ 電子ブックにて掲載しています。

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