

足育先生に相談に来た 8 歳の子どもの踵骨外反扁平足の例



▲かかとの骨が左足が強く曲がり、右足も少し曲がっている。



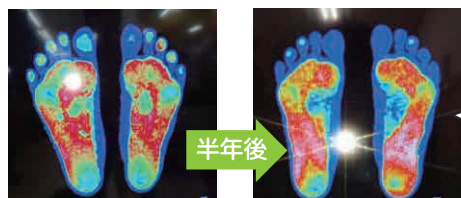
▲靴を履くと内側に倒れ、内側の靴底が減っている



▲靴とインソールで足はまっすぐに。

半年に 1 度必ず足圧をとり改善するか確認しましょう！

足圧計量器
フットルックで
靴交換時に
チェック！



土ふまずが
少しずつ
できてきました。
症状も改善し
大喜び😊



※ 足の骨格の問題により 3 歳以上から
インソールを入れて下さい。

踵骨外反扁平足の改善には 3 年かかり改善率は約 30%

なぜ約 30% の子どもしか改善しないの？

下記のポイントを全てやり、1 つでもやらない事があると改善しません。

point 1 毎日 1 万歩以上
歩いたり、
走ったりする事。



足育
ポイント 万歩計をつけて子どもの歩
行量をチェック！足りな
ければスポーツをさせてあげ
ましょう。

point 2 正しい靴の
履き方を毎日
必ずする事！



足育
ポイント かかととトントン！マジック・
ひもをギューとしめる。
足首と靴の間にすき間が
ないくらい強くしめてね。

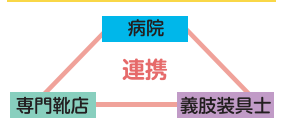
point 3 半年に 1 回必ず
内・外履きを
上記に満たす
靴とインソールに
換え続ける事。

足育
ポイント 3 年必ず続ける事。

まずはドクターによる
診察をおすすめします。

一番大切なのは

かかとが細く芯がしっかり
した靴と土ふまずが
上がったインソールを
入れて正しく履く事！



INFORMATION

新潟西店にて“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(火) 10:00～11:30

参加費 1,500 円

※2,000 円相当のCSソックス差し上げます。

店長が主催しています。(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 出張カウンセリング と 靴販売会

足カウンセリング代 1000 円(税込)

◎11月21日(木)・12月7日(土)

長岡担当者 / 平岩 080-5437-1719

場所 / 長岡駅前通り近く

★場所は担当者よりお伝えします。

※毎回キャンセル待ちとなります。

早めの予約をお勧めします。

小学校・幼稚園・保育園・子育て支援
こども園・スポーツクラブ etc...

大好評 足育講演会主催者を募集中！
～年間 50 回足育講演実施～

今まで 1 万人以上の足を見てきた足育先生が教えます。
足と靴の正しい知識を身につけ、子どもの足(土台)
をつくる事で、運動能力と姿勢を良くし、ケガのない元
気な子どもを育てましょう。

<例>幼稚園・保育園・子育て支援でのテーマ「6 歳ま
でに一生の足の基礎が決まる。正しい足育のしかた」

※講演料は交通費のみのボランティアで行います。
お申し込みは HP かお電話 (025-378-8284) まで。

靴のやまごん
足育イベント

足育先生®・上級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

http://www.yamagon.jp/

ホームページで過去の
足育連載ページ見れます。

新潟西店

〒951-8511 新潟市西区小針 3-26-19

☎ 025-378-8284

🕒 10時～18時 📅 不定休

胎内国道店

〒951-8511 胎内市中条字小荒川 3093-1

☎ 0254-44-7733

🕒 10時～19時

村上イオン・プラザ店

〒951-8511 村上大字仲間町 200

☎ 0254-50-1106

🕒 10時～20時

twitter

足と靴のミニ
情報を
毎日更新。

ID: @ashiiku_teacher

LINE@

新潟西店
胎内国道店・
村上イオン・プラザ店

ID: @xee2006i ID: @cue9288i

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/

facebook

足育先生® 新潟西店 胎内国道店・
村上イオン・プラザ店

“いいね”ボタンを押して下さい！

足育先生による足カウンセリング予約を電話にて各店舗受付中です！

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



日本一受けた！子ども向け

足育先生のススめ

好評連載
第 36 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
やまだ ひろお
足育先生® 山田 宏大さん
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、カイロプラク
ティック整体、足爪矯正士、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。

最近多くなった 子どもの SOS! 子どものかかとの骨を後ろから見て下さい。
かかとの骨が曲がる扁平足が増！

これを 踵骨外反扁平足 と言います。／ 後ろからチェックしてみてください！／



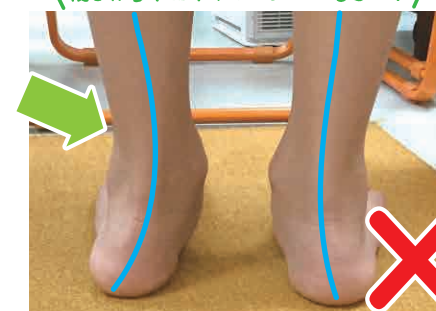
かかとの骨が曲がり内側に足が傾いてしまい
強い扁平足となります。1 歳児から見受けら
れる事が多くなってきました。

症状は？

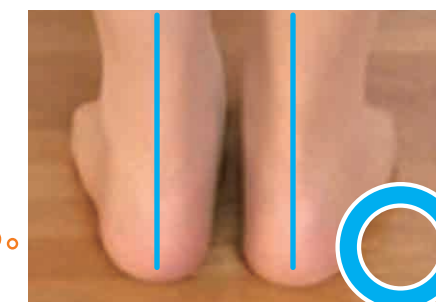
- 足が疲れやすく歩くのが苦手です。
- 内股歩きの傾向があります。
- 足骨の傾きから姿勢が悪く
猫背になりやすくなります。

原因は？

- つかまり立ちが他の子に比べて早かった。
(足が弱い時期に立ってしまい、かかとの骨が曲がる)
- つかまり立ちをさせずにハイハイを沢山させる。
- 体重が重く足が耐えられないとかかとの骨が
曲がる。
- 体重コントロールも大切ですが、
かかとの芯の入った靴を正しい履き方を
して予防する。※個人差があります。
- 歩行不足！
最近では車ばかりで子どもを歩かせてない。
- 正しい靴を履かせて、沢山歩かせて下さい。



▲かかとの骨が曲がっています。



▲通常のまっすぐなかかと



▲踵骨外反扁平足
足圧を撮ると内側の骨が倒れています。

▲通常の扁平足

安心して下さい！病院と専門店（足に詳しい靴店）の連携により 3 年で改善します！