

子ども達に増えている巻き爪の痛みや爪の変形



〈巻き爪〉

靴や浮き指が原因。爪の裏の指腹で地面を蹴れないと巻きやすくなる。痛みがなくてもくい込む為に親指をかばう。正常な歩行ができない。



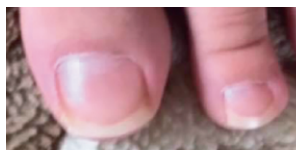
〈陥入爪〉

深爪が原因で爪が埋まる。進行すると出血や膿が出ることもある。爪を伸ばし正しい爪の切り方を学ぼう。



〈肥厚爪〉

爪の先端が靴や床におしつけられ真っすぐ前に伸びなくなり、上に厚くはえてきた。



〈正しい爪の形〉

爪を四角く切り、角はやや丸くする。先端から 2mm 下がったところをヤスリで維持する。

足育先生が爪の施術をすると巻き爪は改善！あとは原因の靴を見直そう！



ビフォー



つま先立ち

施術 30 分後



アフター



つま先立ち

10 歳女の子が爪が痛いと言ってきた。靴が原因で靴にあたる所が巻いている。マジックをよく締めてないのも原因となっていた。

親指に爪が食い込む為に小指側にぐらつきます。ケガやひざや腰のトラブルの原因となります。

爪のくい込みがなくなる。足育先生が理想の爪の形に整えました。この形をヤスリで整え続けましょう。

親指でふみ込めるようになる。蹴り出しが強くなり、足が速くなる。体のバランス感覚が良くなる。

INFORMATION

くつの日 限定！

足育先生の講演会

どこでも聞けない足の不思議！?

「足が速くなる。トップアスリートになる為の足のつくり方を教えます」

～プロスポーツ選手や日本を代表する子ども達の足のサポートをした経験から伝える～

◎9月6日(日) 10:00～11:30 (受付 9:30～)

・100名様限定

・参加費：1 家族 2,000 円(税抜き)

・場所：新潟市内

・お問い合わせ /025-378-8284

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)

◎3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 回程度足育講演実施～

今まで3万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。

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



新潟西店

新潟市西区小針 3-26-19
025-378-8284
10 時～18 時 休 不定休

胎内国道店

胎内市中条字小荒川 3093-1
0254-44-7733
10 時～19 時

ホームページ

靴関連の情報ページ、過去のはつびママ情報が見られます。

http://www.yamagon.jp/

Instagram

足育先生が直接配信しているリアル情報！

オウンドメディア

足育先生の足育総合サイト。全ての SNS 情報が見られます。

http://ashiiku.net/

twitter

足育ミニ情報を毎日配信。

ID: @ashiiku_teacher

アメーバブログ

定期的に足育情報を配信。

https://ameblo.jp/ashiikuteacher/

YouTube

4 月より定期的配信！足育情報が動画で見られます。

LINE@

お店のイベントやお得情報を配信！

新潟西店 胎内国道店



ID: @xee20061 ID: @cue9288i

facebook

人気の足育情報を定期的に配信！

足育先生® 新潟西店 胎内国道店



“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。



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 38 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？



靴のやまごん代表取締役
やまだ ひろお
足育先生® 山田 宏太さん
足育先生®として 3 万人以上の足をみる。講演活動は新潟に留まらず海外でも行い、年間 50 回を超える。足育に力を入れる足育園をプロデュース。プロスポーツ選手や日本で活躍する子どもの足と靴をサポートしている。

「足育」という言葉があることを、みなさんご存知ですか？ 足は全身を支える大切な土台であり、身体全体の健康に大きな影響を与えています。足育とは、親が足と靴と靴下の正しい知識（正しい靴の選び方、正しい靴の履き方・正しい爪の切り方・交換時期・靴の役割）を学び、家庭で実践し、子どもの足に結果がでる事で、理想的な足（土台）を育てることを言います。人生 80 年の中で一番大切な時期が 3～6 歳です。小学生(12 歳)までは足育で理想的な足づくりができます。

今回は



くつ下のお話し

足に合っているくつ下で足指の変形を防ぐ！



今回のくつ下のお話しは、意外と適当に選んでしまいがちなくつ下！くつ下は各メーカー 11 cm ～ 13 cm。13 cm ～ 15 cm。と 2 サイズずつや中には 3 サイズずつ・5 サイズずつのサイズをつくるメーカーがあります。大きすぎるくつ下には子どもの足指を変形させてしまうことがあります。ベストフィットのくつ下で足指を伸ばしましょう！！

1 歳代はくつ下は靴を履くときだけ、普段ははだしで過ごしましょう！

足育ポイント ①

「はだしで足裏の感覚を育てる」



はだしで足裏の感覚受容器を育てると脳の発達に良い。
⑤ 冬ははだしでは冷たいので足首ウォーマーを着用して下さい。

足育ポイント ②

「くつ下の圧で指を変形させない」



くつ下の圧迫で小指が曲がることもあります。
13cm の子どもが 13cm ～ 15cm の大きいくつ下を履くと靴の中が窮屈になります。

足育ポイント ③

「靴を履く時は必ずくつ下を履いて汗対策」



汗を吸収するので、衛生的に良い。足と中じきの間にくつ下がある事で摩擦が起きないために足裏の感覚が良くなり、バランス感覚が良くなる。

大きすぎるくつ下は足指の変形や歩行や走り方に影響します。

× NG 小さいくつ下



かかとのゴアラインが下がり、くつ下がずれ落ちてくる。足裏に布が重なるために、バランスがとりづらくなり歩行が乱れる。

※足裏は米粒一つでも足のバランスが崩れ、歩行が乱れます。

○ OK ちょうど良いくつ下



かかとのゴアラインがキレイにはまる。長時間くつ下がずれずに歩ける。



足育先生おすすめの 5 本指サポーターは、足が速くなるため大人気！

× NG 大きすぎるくつ下



かかとのゴアラインが大きすぎる。足先にくつ下が重なり、足先の余裕を無くす。足の指先が窮屈になり、足の指先が変形したり、つまづきやすくなります。常に靴は 5mm ～ 1cm の余裕を靴先にもちましよう！

足育先生オリジナル