

好評連載

足育

第3回 ~SOKU・IKU~への招待状

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？



足育への招待状 座談会 3月15日開催 一新潟ユニゾンプラザ

前号でお知らせしました「足育への招待状座談会」を3月15日（土）新潟ユニゾンプラザで開催しました。当日は0歳から7歳までの子どもたちと、そのお父さん、お母さんにご参加いただき「足育とは？」「なぜ幼児期に足育が大切なのか？」「正しい靴の選び方は？」など、さまざまなお話しをさせていただきました。

実際に足型測定機を使用した足指診断や、足指足育トレーニングも実施し、みなさん初めての体験に、とても興味と驚きをもって参加してくださいました。

今回の足育への招待状では、座談会の様子とともに、特に質問の多かった「靴の選び方」について詳しくお話ししたいと思います。

正しい靴の選び方を
知ることはとても大切です

良い靴選びのポイント

足首を固定できる、かかとに芯のある（かかとの硬い）靴を選ぶことがポイントです。またバレエシューズのように、スッと履ける靴は一見履きやすそうですが、靴の中で足が動いてしまい足指に力が入りません。マジックテープ付の足全体をしっかり固定できる靴を選びましょう。できれば2本のマジックテープで固定するダブルマジックが理想です。



POINT
ダブルマジック付で、かかるとに芯のある靴を選びましょう

正しいサイズの測り方



一番長い指から1センチの余裕をもってください。左右の足のサイズが違う場合は大きい方の足にサイズを合わせましょう。

靴を履いて、指先に1センチ程度の余裕があるサイズを選びましょう。その際、必ず立って指先の余裕を確認することが大切です。座った状態では正しい足のサイズは測れません。絶対に、絶対によめましょう。確認できる方法と

正しい靴のサイズ交換時期の見方

子どもの足は3歳未満までは急に足が大きくなるなど不安定な時期が続きますので、3、4ヶ月に一度は靴を交換しましょう。
3歳以上のお子さんは安定して足が大きくなりますので平均1年に1センチ伸びます。半年に一度は靴の大きさを確認してもらい交換しましょう。
1年に一度しか靴を交換していないお子さんは足に何らかのトラブルが発生しています。絶対にやめましょう。



参加者の声 座談会に参加したみなさんから寄せられた声です

靴の選び方、とても参考になりました!!今までは足に合った靴ではなく、靴に足をあわせていた気がします。小学校入学前に分かって良かったです。

今まで正しい靴の選び方が分からなかったのですごく参考になりました。子どものためにも足に合った靴を選びたいと思います。

とても勉強になりました。今まではデザインだけで靴を選んでいたので、これからはしっかりと足のために良い靴を選んであげたいと思います。

足裏から体を変えていくことを考えたいと思います。足指の体操を毎日続けたいと思います。

今まで靴の選び方を間違っていたことや、足の指が曲がっていると力が入らないこと等、とても勉強になりました。私も娘も足を診ただけで、どこが悪いのがすぐに解ってもらって、ビックリしました。本当に足のドクターですね。

気になることがたくさんありました。今度、お店に行っても詳しくお聞きしたいと思います。



大勢のご参加
ありがとうございました。

新しい発見や情報が多く、参加してとても良かったです。

イベント告知

新潟市中央区出張足型測定 & 足指診断を開催します

6月22日（日）新潟市万代シティで行われる万代ファミリーフェスタ2014のはっぴーママブースで、靴のやまごん 出張、足型測定&足指診断を行います。足型測定機で実際に足を測定、足指から全身の健康についてアドバイスさせていただきます。普段、なかなかお店まで足を運べないという方も、この機会にぜひ、はっぴーママブースへお立ち寄りください。



当日の様子



Aちゃんの足

- 足指に力が入り指が使えています。
- 土ふまずが未発達です。
- 薬指、小指に変形があります。



Bちゃんの足

- 左足の指が屈んでいます。
- 土ふまずが未発達です。



ひとりひとりの足を足型測定機、フットルックで測定



Cちゃんの足

- 左右ともに3~5指に変形があります。
- 指が浮き指で足指を使っていません。
- 外反母趾もあります。

足指が映っていません。足指が使えていないことが画像からもわかります。



足の特徴や隠れた問題もパッチリ映し出されます。



みんなで足指トレーニングも行いました!!

このような足の症状は間違った靴選びによる場合がほとんどです。今回の記事をよく読んで間違いのない靴選びをしましょう。

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。



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。

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
胎内市中条字小川31093-1
0254-44-7733



村上プラザ店
村上市大字仲町200
0254-50-1106

子どもの日イベント

当店各店舗にて足型測定 & 足指診断開催します!

開催日

5月3日（土）～5月6日（月）

までの4日間

時間/10:00～20:00

※予約優先となります。

会場/胎内市国道店、村上プラザ店

予約申込は各店舗にお問合せ下さい。