

靴の裏を見て確認
どこがすり減ってる？



○ 外側がすり減っている→○脚
● 真後ろからやや外側がすり減っている→正常
● 内側がすり減っている→偏平足

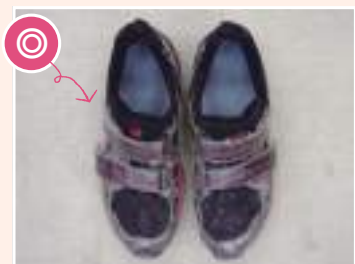


写真のように、立った状態で子どもの足裏に指を入れてみてください。全く指が入らないようなら、偏平足です。入れた指の第一関節位まで入れば、土ふまずはできていると思われます。
※第二関節まで入るとハイアーチ（甲高足）という悪い状態です。

家庭でできる
簡単チェック！
土ふまず、ありますか？

CHECK!!

● 通常の足の子 ●



● 偏平足の子の靴の特徴 ●



履き口が内側に広がります。

比べてみて下さい。

より土ふまずを改善させる方法
として足指トレーニングと歩く
ことを増やすことが大切です。



最後に足指を動かせるか確認し、
動けばOK！



足を入れたら「トントン」と2～3回かかと
をつき、靴のかかと部とびったり合わせる。



GOAL!!
足指でふんばれる(^^)

正しい靴の履き方をする事で足指に力
が入るようになり、ふんばりがきます。
土ふまずがでやすくなりますよ。



次に前かがみになった状態で重心をのせな
がらマジックベルトをしっかり締めます。



正しい靴の履き方をしっかりマスターして、
土ふまずのある健康な足を手に入れましょう。



好評連載

第4回

足育

～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？



足の専門家
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。

お父さん、お母さん、子どもの足をしっかり見てあ
げていますか？ 毎日、足指トレーニングは行えて
いるでしょうか？ これまで3回にわたり、足指を
中心に子どもたちの足についてお話してきました。
今回は健康な足と体に欠かせない「土ふまず」に
ついてお話したいと思います。

土ふまずって 知っていますか？



足裏のアーチ状にくぼんだ所を
土ふまずといい、3歳～7歳まで
に形成されます。正しい靴選びと
履き方、正しい歩き方ができてい
ないと土ふまずが形成されず、偏
平足になります。しっかり土ふまずが形成された子
どもは姿勢が良く、足も速く、集中力もアップします。



土ふまずがある子ども（正常）



土ふまずがない子ども（偏平足ぎみ）

最近の靴医学会では、子ど
もの2人に1人が足裏に土ふ
まずのない、偏平足だと発表
されています。たかが偏平足
と思っていまいませんか。土ふ
まずは、歩いたり走ったりする
際に、地面からの衝撃を吸収
する重要な役割を果たしてい
ます。その土ふまずが形成さ
れていない偏平足の子どもは、
姿勢も悪く、少しの運動でも
周りが感じる以上に疲れを感
じます。そのため、歩くこと
が億劫になり、運動が嫌い、
苦手といった悪循環を生みだ

土ふまずはとても大切です

してしまいます。ねん挫や怪
我をしやすく、大人になっ
てからのひざ痛、腰痛の原因に
もなります。
また偏平足の子どもの特徴
として集中力がないことも挙
げられます。
今からでも間に合います!!
土ふまずを形成するために

ことで健康な足は作られます。
しかし現代は、家の中で遊
ぶことが多く、幼稚園等でも
バス通園や車での送迎が増え
たため、運動量が昔に比べ極
端に減っています。また昔は
無かったクロックサンダルの
ような、足をしっかりと固定で
きない靴を幼児期から履くこ
とで、適切な時期に十分な足
の筋力がつかず、土ふまずを
形成できない子どもが増えて
いるのです。
小学生までなら、正しい靴
選びと正しい履き方を知り、
足指を使ってしっかりと歩き運
動することで、偏平足は改善
されます。

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
国 胎内市中条字小荒川3093-1
☎ 0254-44-7733
🕒 10時～20時

村上プラザ店
国 村上市大字仲間町200
☎ 0254-50-1106
🕒 10時～20時

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。

足裏にできている場合は、足の歪みが原因と考えられます。本来は足裏に一定にかかるはずの力が、足の歪みによって、ある部分にかかり、そこだけ常に靴に接することで、うおの目になります。足の側面や上部にできている場合は、合わない靴を履いていることによって靴があたり、うおの目ができたと考えられます。どちらも、ただうおの目を取るだけでは根本的な解決にはなりません。特に足裏にできたうおの目は足の歪みから改善が必要です。ぜひ一度ご来店いただき、ご相談ください。

教えてください
みなさんから寄せられたご質問
Q・足にうおの目ができています。
うおの目について教えてください。

A・うおの目はできている足の部位によって、原因が異なります。