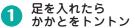


Q 正しい靴のはき方は どちらでしょう?











次に前かがみに なった状態で重心 をのせながらしっ かりと締めます。

答え ① ②のようにつま先をトントンして靴 をはくと足の指が屈んでしまい、屈 み(かがみ)指、ハンマートゥになりやすい原 因となりますので絶対にやめましょう。正しい 靴のはき方をすることで足指に力が入るように なり、足にふんばりがきます。



Q この中で1番足にいい 靴はどれでしょう?

1 スリッポン





クロックタイプサンダル



1 本マジック

ダブルマジック付きで、かかとに芯のあ る(かかとの硬い)靴を選びましょう。 注: ①と3は足が変形しやすいの靴なの で気をつけましょう。

\\\\` も \odot 足 () # 6 のれ おた 悩





Q 爪は 1ヵ月でどのくらい 伸びるでしょう?

1 1 ~ 2mm 2 3 ~ 4mm 3 10 ~ 12mm

答う ① ②は手の爪が1ヵ月で伸びる長さ。 3は髪の毛が1ヵ月で伸びる長さです。



爪を切りすぎると足指に力が入 らなくなり、足が遅く、姿勢も 慣病の一つといえます。



爪が適度の長さだと足指に力が 入り、ジャンプ力や走力が上が 悪くなります。浮き指になりや り姿勢も良くなります。この長 すく、誤った習慣による生活習 さを維持しましょう。

Q 正しい靴の交換時期は どれでしょう?

1 3~4ヵ月に1回

2 半年に1回 3 1年に1回

4 気が向いたら

答え 1 ⋅ 2 子どもの足は3歳未満までは 急に足が大きくなるなどの不 安定な時期が続きますので、3.4ヵ月に一度 は靴を交換しましょう。3歳以上のお子さん は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。気が向いたらの交換など もってのほかです。絶対にやめましょう。



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



市中条字小荒川3093-1 0254-44-7733



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。

イベントを通して感じたこと

イベント当日は一日を通してたくさんの子どもの足 を見させていただきました。ありがとうございます。同 じような足育のイベントでも毎回思うことですが、正し い靴の履き方を知らない親御さんがとても多いと感じ ます。やはりその子どもの足指は曲がり、変形してし まっている子、土ふまずの少ない子が多かったです。

ただし、どの親御さんも足育への関心はとても高く、 正しい知識を話すと皆さん驚き、勉強されていきました。 今後ももっと子どもを守る為にも足育活動を普及し ていきますので応援よろしくお願いいたします。各保 育・幼稚園、小学校での講演も行いますのでお気軽に ご相談ください。

当日の様子

正しい靴の選び方、また正しいサイズの 測り方を真剣に聞くママたち。



加いただきました。皆さん ありがとうございました。



お母さんの足の状態もチェック。足育がどれ 今まで知らなかった足についてのお話を興 だけ重要なのかを体感してもらいました。



足育について…

~ 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ありますか?

『子どもの足をしっかり見てあげたことがありますか?』 『子どもの足(自分の足)を意識して見て、正しく靴選びをしていますか?』

足は全身を支える土台であり、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。食育が大切なように、足育も、その後の人生を左右しかねない重要な課題なのです。

無料足型測定を実施!

6月22日(日)新潟市中央区万代シティで行われたイベントで、無料足型測 定のブースを出展しました。当日は、足型測定を並んで待つファミリーで行 列ができるほど、ブースにたくさんの方に来ていただきました。子どもをメ 一万代ファミリーフェスタ 2014 インに1人1人無料の足型測定を実施し、実際に子どもの足の状態を見なが ら正しい足育についてのお話をしました。



フットルックし

まっすぐ前を見て数秒静止ですぐに結果が



スタッフが足の測定結果を見ながら1人1人に現在の足の状態についてお話しました。



味深く聞いてくれるファミリー







() 0254-50-1106

