

好評連載

第6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？



今回協力してくれた「足育」  
に興味津々の浅羽ママと弥恵  
ちゃん(11ヶ月)

## 四つん這い



指をつかってハイハイする  
練習をしましょう！！

ハイハイするようになったら、床に指を軽く地面押し付けるように（小刻みに揺らしながら）足指を使えるように教えてあげましょう。

### POINT

顔をしっかりと上げて足の指で地面を蹴るようにハイハイして進めるようになるのが理想的です。歩き方を学ぶ時期です。ハイハイ期間は長くしましょう。

### 注意

アパートなどの狭い空間につかまる物があると、ハイハイ期間が短くつかまり立ちします。何も無い部屋をつくるのがポイント。



## 授乳姿勢（縦授乳）



授乳する時の姿勢は、写真のように赤ちゃんの足裏を地面につけましょう。お腹とお腹を付けるように腰を引き寄せると身体が密着しやすいです。

### POINT

赤ちゃんの足裏をつけることで口まわりやあごの筋力が発達します。かみ合わせや歯並びを良くさせることが期待できます。

### 注意

赤ちゃんの姿勢は常に左右対称にしましょう。かたよった姿勢はゆがみとなりますので気を付けましょう。



## 重要 ファーストシューズの選び方



ここを押して硬いのが理想です。

### POINT

赤ちゃんは歩き方を誰からも教わらないです。実はファーストシューズで歩き方をくせ付けてしまいます。ですから、しっかりと安定した靴をはかせて、歩き方を学ばせましょう！

### 注意

10歩あるけるようになったら靴を買いにいきましょう。

## お座り姿勢



### POINT

赤ちゃんをお座りさせてあげる時も、地面に足がしっかりと着いていて身体がもたれないように意識的にお母さんが見てあげましょう。

## 足裏刺激（足底把握反射）



足裏刺激をすることで、立つことや歩いたり走ったりするために足をうまく働かせる土台づくりをします。

## タオルでハイハイ（高這い）



足指でハイハイができるようになったら次に、タオルで腰骨をキャッチして高這いさせます。姿勢と歩き方を学ばせることができます。

### 運動のポイント

- ☆表情を見ながら、声かけながら楽しく行う
- ☆継続して行うことで身体が自然と反応していく
- ☆赤ちゃんの動きに合わせて行うこと
- ☆無理に広げたり押しついたりしないこと
- ☆よく観察すること

現代の子どもは足指に様々なトラブルを抱え、すぐに転ぶ、疲れやすい、運動が苦手…などという子どもが増えてきています。  
お父さん、お母さんはいつから「足育」を始めたらいいのかわっていますか？今回は赤ちゃんから始める足育についてお話したいと思います。

赤ちゃんから始める足育

お父さんとお母さんが子どもの頃と、現代の子どもの暮らしている環境が大きく変わってきているのを皆さんは知っていますか。現代はアパートやマンションなど、ある程度限られた空間で生活しているおうちが多いと思います。それにより、赤ちゃんのハイハイする期間が短くなり、すぐにお部屋にあるものをつかみ早くも高這いを始めます。ハイハイすることで育てる歩き方や足指の力が未発達なまま、立つことを覚える赤ちゃん

明日からでも始められる  
赤ちゃんの足育

が増えようとしているのです。早く立てようになるとお父さん、お母さんは喜ぶかもしれませんが、これは足育の視点からいくとあまり喜ばしいことではありません。日常生活の中で、お母さんと赤ちゃんが一緒にいる時間に始められる足育があります。現代は生まれてすぐに赤ちゃんの足を靴下で覆い、足裏を刺激することが少ないため、足裏刺激（足裏を刺激す

ると、足で握り返すような反射）を毎日してあげることで、赤ちゃんの足は刺激を受け発達していきます。また、赤ちゃんのハイハイの時に足の指を軽く床に押し付けるように反らし、蹴り足を促してあげる方法や、授乳姿勢にお母さんが注意してあげることで、赤ちゃんの足育のお手伝いをしてあげることが出来ます。赤ちゃんは生まれてまだ何も知りません。お母さんが足育に興味を持つことが、赤ちゃんの将来の足を形成する大事なこととなります。

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  
〒991-0201 胎内市中条字小荒川3093-1  
☎ 0254-44-7733  
🕒 10時～20時

村上プラザ店  
〒991-0201 村上大字中岡町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。

**靴のやまごんがイベント出展します**

**福祉・介護・健康フェア -2014-**

・とき 2014年11月3日(月・祝) 9:30～16:30(予定)

・会場 新鷲メッセ ウェーブマーケット 新潟市中央区万代島 6-1

・主催 新潟日報社・新潟県社会福祉協議会・新潟市社会福祉協議会

・当日は足指診断を開催します。

**UXほっとほっとフェスタ**

・とき 2014年11月1日(土)～2日(日) 10:00～16:00(予定)

・会場 新潟市産業振興センター 新潟市中央区鐘木 185-10

・主催 UX新潟テレビ21