

足育講演会の実施!

—阿賀野市立山手小学校—

2014年11月23日(日)阿賀野市立山手小学校にて、足育講演会を実施しました。「足の健康と子どもの成長」と題し、足育が今後のお子さんの成長にどう関わっているかを生徒さん達、またその保護者の方、教員の方にお話してきました。

当日の様子



「この中で足が速くなりたい人」という質問に約90%以上のお子さんが手をあげ、みんな足が速くなりたいと願っていることがわかりました。

そう願う
お子さんに!

まだ子どもだし
健康だから関係ない

足育ってなに?

そう思っていたお子さんももしかしたらいるかもしれませんが、でも、実際に話をするとみんな真剣にお話を聞いてくれました。それは、足育が他ならぬ「自分のため」になるということが分かったからだと思います。足が今よりも速くなる。勉強するための集中力が上がる。それらが足と大きく結びついていることを知ると、みなさん興味深々にお話を聞いてくれました。小学生までは大人の骨格をつくるための大事な時期です。この時期にきちんとした足育の知識を知ることで、大人になってからの心身の健康状態に大きく影響します。

みんなで足指トレーニング



足指トレーニングを毎日することにより、指がきちんと伸び、指間が開いていきます。今よりも速く走れる可能性「大」です。

講演会終了



子どもの足の状態をチェック!



実践することによって、より足育を意識するようになります



今日の知識を今後も生かしてね!

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

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

足育講演
受け付けます!

靴のやまごんでは、足から子どもを健康にするための保育園・幼稚園・小学校などでの出張講演を随時受け付けています。保護者・教育者の方が正しい知識を知ること、そしてそれを子どもに教えることがこれからの子ども達の未来に繋がっていきます。お気軽にご連絡ください。

長靴の足育方法

世界で一番悪い靴のひとつの長靴。子どもの足指の変形の原因のひとつと言われています。そこで足育ポイント!! 長靴のカバーのひもをギュッと締め、足指のバランスが良くなり姿勢も良くなります。実践してみよう。

ギュッと締める

好評連載

第7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。

食育という言葉は広く定着してきましたが「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、更に靴の選び方・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。

なぜ今足育が必要か?

今、子どもたちの足の変形は約9割に達すると言われています。

段差の少ない家、アスファルトの道路。間違った靴選び、TVゲームの普及による外遊びの減少...

子どもたちを取り巻く環境の変化で、年々子どもたちの足のトラブルは増えてきています。

足の変形が膝、腰、背骨の歪みにまでつながることはご存知ですか? 背骨の歪みが自律神経に支障をきたし、身体を訴えるお子さんが増えてきています。

そんな子どもたちの身体を守れるのは、正しい知識を持ったママとパパです。

足育にとって、まさに適切な時期が、3歳~7歳、その後、10歳までの、骨の骨格を形成し、ほぼ基礎を完成させる「今」なのです。

子どもの足を軽視した結果...変形した足の子どもの数が増えています

<p>親指が上に反っている</p> <p>浮き指</p> <p>指を使って歩行ができなため、正しい立ち方と歩き方ができません。身体を揺らしながら歩いたり、走ったりします。疲れやすいのが特徴です。</p>	<p>ココから曲む</p> <p>かが</p> <p>屈み指</p> <p>何も無いところで転びやすく、疲れやすい。和式トイレも座りづらくなります。イライラしてキレやすく集中力のない子どもの足に多く見られます。</p>	<p>ココが寝ている</p> <p>小指寝指</p> <p>小指を使って歩行ができなため、身体が揺れやすく、反復横跳びが苦手。O脚や、ねん挫しやすい子が多い。</p>	<p>ココから曲がる</p> <p>外反母趾</p> <p>小学校高学年頃の女の子に多くなる。指を使って歩けないため、タコや魚の目の原因にも。ヒール靴や幅の細い靴はなるべくはかせないように気を付けましょう。</p>	<p>ココが平ら</p> <p>偏平足</p> <p>衝撃吸収が無く、疲れやすい。パタパタと足音を立てて歩く。猫背になりやすく、肩こりが出やすい。また、脳が酸素不足になりやすく、学力に影響することもある。</p>
--	--	--	--	---

全て間違った靴選び・履き方や運動不足などが原因で、足指が変形してできた症状です。

実際にお子さんの足を見てチェックしてあげましょう。これらの症状は足指トレーニングで改善することができます。