



1 足を計測 (足長)

店員さんに足の特徴を教えてください！
必ず立って計測。足で踏ると、約5mmほど足が小さくなります。

2 足を計測 (足幅)

幅が一番大事なポイントです！ 合わない外反母趾(親指が曲がる)や内反母趾(小指が曲がる)の原因に。

3 足指の変形・歪みチェック

浮き指・陥み指・外反母趾・内反母趾、O脚、扁平足などをチェックしてフンス良く立てているかを見ます。

4 靴選び

店員さんに特徴を聞いて選ぶ。店員さんを選んでもらうのも良いし、中敷が親指と小指がはみ出さないように！



8 歩いてみる

違和感がないか、歩き方は大丈夫かをチェック。OKでしたら半年後に再来しましょう。



7 正しい靴のはき方

靴のかかとと足の踵のあたり、人の体がすべてにのっている大事なところ。ここにかかとを合わせて体を支えましょう。



6 正しい靴のはき方

ギュと締める事で足が靴の中で動かなくなります。足指が動かしにくく足をしっかりとつくといいです。



5 靴を履いてチェック

つま先1cmあるか、靴が合っているかチェック。つま先より小さい靴はNG。足長24.2cm → ×靴24cm、○靴25cm (メーカーにより多少異なります)

百貨店ポイント
必ず立って、かかとをトントンしてから履き足しましょう！

足を育てる靴の交換時期

靴の交換はどのくらいの期間ですでていますか？
正しいのは、
3歳未満…3、4か月に1回
3歳以上…半年に1回

注：1年に1回しか交換しない子どもの足は変形やゆがみが多く、骨や皮下・イライラ、すぐ疲る、着くことと履かない子どもになりやすいと考えます。

子どもは自分で靴が合っているかはわかりません。大人がわからないのに子どもに聞く視が多くなりますが、子どもはまだ感覚を言葉で伝えるのが困難です。そこで靴が小さいと言われた場合はもう手遅れです。言い換えると「指が曲がったよ」となります。

百貨店ポイント
靴の計測月を決めましょう。おすすりは3月と9月です。(3歳以上の場合は半年に1度交換)



親指が
とびでます

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

船内橋通店 船内町中幸寺小(8093-1) 0254-44-7733 10時~19時半
村上プラザ店 村上市大字神岡町200 0254-50-1106 10時~20時

靴のやまごんのHPができました！

足と靴の健康についてわかりやすく紹介しています。今後の講演会の予定なども掲載していきますので要チェック！

子どもの足についての質問や、出張講演の依頼を随時受け付けています。HPの「お問い合わせ」より気軽にご連絡ください。

靴のやまごん 検索
<http://www.yamagon.jp/>

足育

~ASHIIKU~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？



足と靴の専門家
山田 宏夫さん

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、足指矯正士、自律神経免疫療法など数々の資格を持つ。足から健康を考える健康活動のため、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。

正しい靴選びがなぜ必要か？

小さすぎる靴、どうせ大きくなるからと1.1cm以上つま先にゆとりをもたせた大きすぎる靴、足の形に合っていない靴を履かせている子どもの足はどうなるのだろうか？ 私たち大人でもそういった靴は使われます。ましてやまだ軟骨でできている子どもの足は大きな影響を受けます。足と足指が簡単に変形してし

まうのです。足指の変形やゆがみは不自然な姿勢を生み、内臓を収めている胸腹部にも影響し内臓に負担がかかります。もちろん運動能力の低下や子どもの肩こりから学力低下にもつながります。集中力低下やイライラが増えている原因のひとつとも言われています。だからこそ今、正しい靴選びが必要なのです。

足を育てる靴の見分け方

1 靴の命であるかかとが硬いかチェック！



百貨店ポイント
人はかかとと骨の上に体がのっています。かかとを支えることで体が安定し、姿勢と歩き方が良くなります。扁平足予防にも効果があります。

4 マジックかひもがついているかチェック！



百貨店ポイント
マジックかひもがついていても正しい靴のはき方をしてなければ、×と同じ靴になります。必ずマジックかひもは毎日履くようにしましょう。

2 靴の曲がる位置が正常かチェック！



百貨店ポイント
靴を曲げたときにつま先立ちするところで曲がるかチェック。かかと部分で曲がる場合は靴がクニャグニャで子どもの足がクワックワ、裂れやすくなります。

5 子どもの足幅に合っているかチェック！



百貨店ポイント
子どもの足の特徴を店員さんに聞きましょう。親指と小指は体の土台を支える一番大事な指ですから、靴で押されないようにしましょう。

3 靴が捻じれないかチェック！



百貨店ポイント
そうめんのように捻じれないかチェック。捻じれる靴は子どもの足も悪い歩き方に、体は支えられません。

以上すべてのチェックをひとつでも多く満たすことで子どもの足は支えられ、足指の変形予防や姿勢の改善、運動能力向上が期待できます。