

靴屋さんで靴選びのマメ知識 !!

◎赤ちゃんの足を測る専用計測器



赤ちゃんはなかなかじっとしていません。計測器は抱っこしながらでも測れるので便利。ただし、立ち上がると足の長さは変化して長くなりますので、あくまでも参考程度に。靴を履かせて指で寸(つま先の余り)をよく見ましょう。

重要ポイント

私と同じ幼児子どもシューフィッターという専門家のところでの計測をおすすめします。

◎靴嫌いの赤ちゃん対処法



はだしだった子どもがいきなり靴を履いた場合、ほとんどの子どもが直立不動で固まる、泣く、逃げるのがよくあります。

重要ポイント

室内でまず履かせましょう。まずは赤ちゃんとおしゃべりしながら靴は楽しいものだと遊ばせましょう。履けるようになったら靴を履いて外で遊ばせましょう。靴を履くとママといっしょに遊べるとインパクト、少しずつ地道に下ろしていきましょう。足に合わない靴だと、歩きたがらない傾向にあります。

◎足を測ると怖がって泣き暴れるの子の対処法



お店のおもちゃで泣きやむまで慣れさせましょう。遊ばせながら測るのがポイントです。

重要ポイント

足に合う靴を履くと安定した歩き方変わります。いろいろな履いて歩き方が安定する靴を選びましょう。

◎赤ちゃんの爪がはがれてしまうのはなぜ?



靴指が浮いているから爪を深爪しているとお指が浮いてきて靴の上に出たり爪にストレスがかかります。

重要ポイント

正しい爪の切り方を学びましょう。厚み削る子はつま先の裏側がある靴を選びましょう。

正しい靴の履き方をしていない踵をトントンしてマジックテープをギュッとしめる正しい靴の履き方はとても大事です。子どもが5000歩を歩くも5000回つま先に足指をぶつけますから、子どもの足はストレスだらけです。しっかりマジックテープをしめましょう。

子どもの足の成長のためのマメ知識 !!

◎靴を履かせるまではくつ下はなるべくしない



赤ちゃんのやわらかい足はくつ下の圧だけでも指が曲がりやすくなります。指を使って歩行ができなくなると将来扁平足や変れやすい子どもに。必要なとき以外ははだしで育てましょう。

重要ポイント

靴のおさがりは絶対にしてはいけません。1分でも歩けば靴にクセがつかます。それをほかの子どもが履くと自分の歩き方がわからなくなります。

◎ファーストシューズから3歳になるまでは、3か月に1度は計測して靴を交換しましょう!

靴屋さんでは3歳未満の子どもは約7mmの指で寸をつくります。これは子どもがストレスなく正しく歩くための余りです。大きすぎも小さすぎも足にはストレスになります。

重要ポイント

ちょうど3か月後に指先がつまさうになったら交換のタイミングです。まだ余裕がある場合は買い換えなくてもOKです。

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

敷内園路店
〒904-444-7733
10時～19時中

村上プラザ店
〒902-850-1108
10時～20時

BANDA! FAMILY FESTA に靴のやまごんがブース出展します!

日程: 6月21日(日)
時間: 10:00～17:00(予定)
会場: 万代シアターパーク 万代シビルホール前通

当日は子どもの無料足指診断をします。ぜひ遊びに来てください。

靴のやまごん 靴のやまごん 計測器です!

今まではおっぱいママ検定の足指の取事も良かったです!
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。今後の講演会の子供たちも運動していただ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連絡ください。

靴のやまごん 検索
<http://www.yamagon.jp/>



好評連載 第9回

あし いく 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 宏大 さん

靴のやまごん実業取締役、上級シューフィッター、幼児子どもシューフィッター、東京ウォーキング指導士、カイロプラクティック師、足爪矯正士、同種神経伝達異常など様々な資格を持ち、足から健康を考える講演活動のため、各地で講演活動などを行なう。

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、身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。人生80年の中で一番大切な時期が3～7歳です。この時期に足育できた子どもたちが将来活躍できると思います。

ファーストシューズはいつからはかせるの?

基本的には10歩ほど歩き出したら靴を選んでください。赤ちゃんは歩き方を誰からも教わらず勝手に歩き出します。そのときにファーストシューズ選びが良くできた子どもは足が支えられるので、正しい歩き方になりやすくなります。将来「転びやすい」や「変れやすい」という、足の変形からくるトラブルなどを防

ぐことができます。ファーストシューズ選びは人生で一番大切なことです。きちんと足のサイズを測り、正しい選び方で正しく育てましょう。特にハイハイする時期が短かった子どもは成長トラブルが出やすいので、靴選びは慎重に。

ファーストシューズはどのような靴がいいの?

1 足首を固定できる深めの靴



深めのタイプ



浅めのタイプ

一般的には足首を固定できる深めのタイプで歩き方を正しく守ります。浅めのタイプでも支えが弱い靴であれば大丈夫です。

重要ポイント

ハイハイする時期が短かった子どもは特に深めのタイプをおすすめします。

2 踵(カウンター)がしっかりとった靴



踵がしっかりとタイプ



踵がぐにゃぐにゃタイプ

人間は踵骨の上に身体がのっています。踵の骨をしっかり支えてあげることによって身体が安定し、正しい歩き方を促します。

重要ポイント

踵がぐにゃぐにゃしている靴ではしっかり踵骨を支えることができません。デザインや金額ではなくきちんとした靴を選びましょう。

NG

踵のないゴム・プラスチックサンダル、スリッポンシューズは足のぐらつきが出るので、子どもの成長によくありません。