　　靴のサイズは合っていますか

　少し前から和の所作の教室に通っていまして、そこでは毎回体をほぐすことから始めます。

まずは足湯に入り、そして足の指を広げます。

私の場合、左足は開くのですが、右足はほとんど開くことができません。

そして足の指でグーパーしたり、足を床につけて親指とあとの4本の指を交互に上げたり・・・

自分の足でありながら自由に動かせず、もどかしいのですがどうにもなりません。

講師の先生の「意識して動かす練習をすれば、絶対動くようになりますから頑張って！」という

お言葉を励みに日々トレーニングにいそしんでいます。

**■足指が縮こまった状態である「かがみ指」**

そのとき指摘されたのが、私は親指以外の指が少し巻いている状態になっているということ。

「普段大きい靴を履いていませんか？」という質問を受け、職場で履いている上靴がかなり

緩めだということが思い当たりました。

靴が脱げないように、無意識のうちに足を縮めて踏ん張っているような状態になっていたようです。

この足指が縮こまった状態を「かがみ指」といい、身体のさまざまな部分に弊害をもたらす場合があるそうなのです。

人間は2足歩行をする際、足裏の小さい面積で全体重を支えています。

足指が縮こまっている状態だと、地面に接する足裏の面積がさらに小さくなります。

そのため安定感がなくなり、それをカバーするように身体を使った結果、あちこちに痛みをもたらすことがあります。  
肩こりや腰痛などの症状がある人は、かがみ指が原因の一つかもしれません。

**■子どもの足は未発達**

靴がきつい場合も「かがみ指」の原因になります。

特に子どもは足の骨格自体が未完成で、6歳までに約8割が完成すると言われています。

それまではまだ骨が軟らかく成長途中なため、靴がきついという感覚がわからないこともあります。

「すぐに履けなくなるから安い靴でいいか」「買ったばかりだから大丈夫」と思ったり、お下がりを履かせることもありますよね。

足のかたちや発育の程度は個人差があり、同じ靴でも、肉づきのよい子にはきつくて履きにくい、やせ気味の子にはゆるくて脱げやすい、ということがあります。

そのため「足長」「足幅」「足囲」をちゃんと測り、足のサイズに合った正しい靴を選ぶことが重要です。

**■子どもの靴選びのポイント**

子どもの靴を選ぶ際は以下のポイントを押さえることがおすすめです。

・靴のかかと部分に芯（カウンター）が入っているもの

・足の甲をしっかり覆い、足にフィットするもの

・踏み込みの際に靴底がちゃんと足に合わせて曲がるもの

また、中敷を外してかかとを合わせて、つま先に１cmほど余裕があるものがベストです。

園では2歳児以上は上靴を履いて生活をしているため、外靴よりも圧倒的に上靴を履いている時間のほうが長いです。

外靴だけでなく、上靴こそ足に合うものを選びたいですね。この機会にサイズのご確認をお願いいたします。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（飯塚）