



## 子どもの足の発達

皆さんは週末に持ち帰った子どもの靴や上履きのサイズ確認はおこなっていますか？

今回は【サイズの合った靴を履くことは、とても大切！】という点についてお伝えします。

普段少し歩くと「疲れた～」などと言って歩くことを嫌がると、ついベビーカーや抱っこ、も多いのではないのでしょうか。乳幼児期に歩数が少ない子やハイハイが足りないと「扁平足」や「かかとの外反」になる、ということもあるそうです。

「子どもの足はすぐに大きくなるから安い靴でいいか」「この前買ったばかりだからまだ大丈夫」と思ったり、兄弟のおさがりを履かせることもありますよね。しかし同じサイズの靴でも、肉付きのよい子にはきつく履きにくい、ヤセ気味の子にはゆるくて脱げやすい、ということもあります。

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。

子どもの足は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柔らかく成長途中なため、自分で「靴がきつい」という感覚がよく分からずに履き続けてしまう子もいます。

3歳までは1年で約2cm、3歳以降は1年で約1cm足が伸びると言われています。春夏の成長期では2週間で7mm伸びた子もいるぐらいなので、月1回は子どもの足のサイズをチェックする習慣をつけるといいですね。

チェックの仕方は…

中敷を外してかかとを合わせて、つま先に1cmほど余裕があるのがベストです。マジヨラムでは上履きを履きますが「上履きなんて一番安いもので十分」ではありません。

朝から夕方まで保育園で過ごすため、外靴よりも圧倒的に上履きを履いている時間が長いです。

ですから【上履きこそ足に合うものを選びたい】ですね。

すぐにサイズアウトしてしまうのもったいない、という気持ちもわかりますが、上履きの見直しが足育への一歩です。

足の発達が完成する小学生以降で足の変形が出てしまうと、治療が必要だったり、その後一生付き合っていかなければいけない問題にもなりかねません。

日中、大きくてキツイ靴など足に合わない靴を履き続けていると、窮屈な緊張状態になっています。

お風呂上りなど1本ずつ指をほぐして、くるくるマッサージするといいですね。足指じゃんけんをすることも効果的ですし、雑巾がけや四つん這いになってクマ歩きをするなど、遊びの中で足を踏ん張る状態を取り入れるのもおすすめです。

人生100年時代。

いつまでも自分の足で元気に歩くためにも、子どもの時からの足育を大切にしていきましょう。

(宮本)

