



お散歩、外遊びに気持ちの良い季節ですね。お子さんの靴選び、実はとても大事なのです！最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足のお子さんが増えています。その原因の一つに“靴の選び方の間違い”があるとされています。足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。足に合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。



お子さんの健やかな成長のために、足に合った靴を選んであげましょう。

◆◆知っておきましょう◆◆

◎「すぐに小さくなる」「もったいない」と大きめのサイズを選んでいませんか？

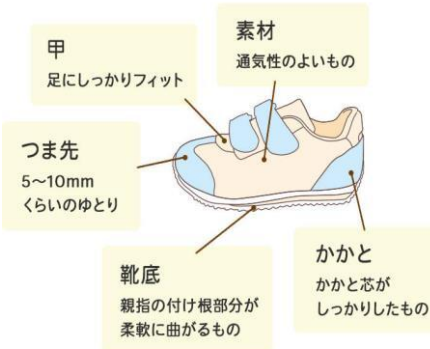
また、小さくなっていることに気付かずにいることがありますか？

大きすぎる靴は、動きにくいためにお子さんの行動範囲を狭めてしまいます。一方、小さい靴は足の発達を阻害してしまいます。

◎同じ年齢で比較しても、足の指や足幅、土踏まずの形成などは様々です。同じサイズの靴でも、肉付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。「足長」「足幅」「足囲」を測り、足に合った正しいサイズの靴を選びましょう。

幼少期は足の発育が早いため、3~4か月を目安にサイズを測り、適正サイズを確認しましょう。

◆◆靴選びのポイント◆◆



①つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選ぶとよいでしょう。

②かかとまわりがしっかりしているもの

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

③靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの

靴底が硬いと前に進むための蹴りだしが上手くできません。

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。靴底が曲がるものを選びましょう。



④甲の部分がフィットしているもの

甲全体がフィットし横幅がきつくないよう、足に合わせて調節できる靴が良いでしょう。

足の衛生上、汗からの雑菌の繁殖を防ぐために、こまめに洗ってあげることも大切です。



登録は随時受け付けております。

登録や利用についてご不明点などありましたら

お気軽にお電話でご相談ください。

