

# みどりっこだより



発行/相模原協同病院  
病児保育室みどりっこ  
発行・編集/病児保育室  
みどりっこ

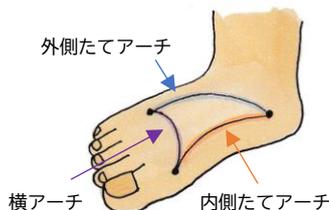
みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## カラダのふしぎ『つちふまず』のおはなし

足の裏の中央にあるくぼみ、ここは土に触れることのない部分なので「つちふまず」と呼ばれています。つちふまずを形成することは、ヒトの基本的な動きに大きく関係しています。つちふまずの役割を知って、足の裏からカラダを健康にしていきましょう。

### ヒトの足にとって「つちふまず」はどうして大事ななの？

私たちヒトの足には3つのアーチがあります。このアーチは2本の足で立つ人間だけにあり、体を支えたり、物や地面をつかむために必要な形になっています。この3つの中の内側たてアーチが「つちふまず」と言われている部分です。



#### つちふまずの役割

- ①立った時の姿勢のバランスを保つ
- ②体重を支える
- ③足の指の働きがよくなる
- ④跳ぶ、飛び降りる時などのクッションになる

つちふまずの  
チェックを  
してみよう！



- ★あぐらのような体勢で座り、足の裏どうしをぴったりと合わせてみます。
- ★足裏にすき間があるかどうかを確認。

すき間アリ=つちふまずがしっかり形成

#### ◆バネの力が強い

重心移動や衝撃を和らげるクッションになり、歩行の際の前へおし進める力になる。



#### ◆重心がつま先寄り

3つのアーチにより、安定してバランスよく立てる。



すき間ナシ=つちふまずが未形成

#### ◆外反母趾になりやすい

#### ◆疲れがたまりやすい

バネの働きがなく、地面からの衝撃を十分に緩和できない。



#### ◆重心がかかと寄り

動揺が大きく、立っている時の姿勢が安定せず、転倒などの危険も高くなる。

つちふまずは生まれつき備わっているわけではなく、足を使って転ばずに歩けるようになる3歳ごろから、徐々に作られます。子どもだけではなく、大人になってからも正しく歩くことは健康につながっていくので、つちふまずの形成・維持を大人と子どもと一緒に始めてみるのもよいでしょう。

### つちふまずを作るポイント

⇒ ずばり、足の指の力をつけることです！  
足の指をよく使い、指が屈伸されるとつちふまずが作られます。

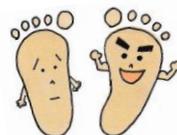
#### 幼児期から指が働く履物を選んでいきましょう

小さいくつだけでなく、大きいくつも指を使いません。

車社会の定着、狭い住宅環境、体を動かす機会の減少などが原因で、つちふまずが発達しにくくなっているようです。舗装された平らな道だけを歩くことで足裏は衰えるそうです。

#### 足の指を使った運動で足の裏の筋肉を育てよう

鬼ごっこ・押しくらまんじゅう・相撲・ドッジボール・サッカーなどの群れ遊び。縄跳び・斜面の上り下り・つま先立ち・かかと立ち・足指じゃんけんなどが適しています。



#### はだしでの生活を心がけよう

足の指が自由に動き、指を使う機会が増えます。また足裏の感覚も鍛えられます。

#### 【文献】

- 1) 野田雄二：足の話 足の裏からみたからだ Sportsmedicine 2006NO.82
- 2) 原田碩三：子どもの足の健康 幼児の足の最近の問題 チャイルドヘルス Vol.7 No.12
- 3) お子さんに土踏まずがありますか？子どもの足裏チェック！：絵本ナビスタイル
- 4) 症状・病気をしらべる「幼児期偏平足」：公益社団法人 日本整形外科学会