

みどりっこだより



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。

『歩育』と子どもの靴について

乳幼児期の足関節部の骨は大人より数が少なく、くるぶしから下は70%が軟骨で出来ているため、軟らかく変形しやすいという特徴があります。足に合った靴を選び、靴が正しく履ける靴教育や歩くことから始める『歩育』をすすめ、「足元からの健康づくり」を推進することが大切です。

子どもの足の特徴

… 小児の足は生後、最初の3年で最も大きく成長します！

- ・骨格間の連絡が緩い
- ・横広がりアーチが低い
(土踏まずやかかととの骨が十分に発達していない)

したがって

- ・靴からの圧迫による影響を受けやすい
- ・足に合わない靴を長時間履いていると、外反母趾などのトラブルを起こす

3歳までは3か月毎、3～9歳は6か月毎に新しい靴に履き替える必要があるのです！

ファーストシューズについて

運動発達の目安としてひとりで歩けるようになる12～18カ月に、室外で足を怪我から守るしっかりした靴が必要になってきます。

つま先が少し反り返っていて、ちよっとしたものに引っ掛かりつまずいて転ばないように工夫されています。

靴底は前1/3で曲がり、固い地面からの衝撃をやわらげる適度な弾力があり、クッション性の高いものを選びましょう。

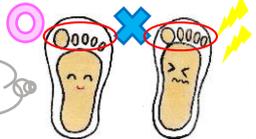
うまくバランスを取ることが難しいので、かかとから足首までしっかりと包み込んで固定してくれるハイカットタイプがおすすめです。

素材は出来るだけ裸足に近い感覚で履けるように、柔らかく足になじむもので、汗っかきな乳幼児にとって通気性が高いものが求められます。

靴の選び方

つま先は広く厚みがあること：
指先を自由に動かせる余裕が必要です。
(つま先に0.5～1cm程度の余裕があるもの)

足の指が動かしやすくと
バランスがとりやすい!!



甲の高さが調節できること：

紐靴かマジックテープで止めるタイプの靴を選びましょう。
(マジックテープはダブルテープがおすすめ!)

かかとをしっかり支えること：

足が靴の中で動かないように固定することで安定した歩行ができ、指先の障害も防げます。

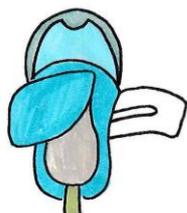
つま先が少し反り返っていること：
蹴り出しやすく、つまずき難くなります。

つま先から1/3の位置で曲がること：
サイズが大きいと、この位置がずれてしまいます。

適度に弾力がある靴底：

地面からの衝撃を緩衝し足を守ってくれます。

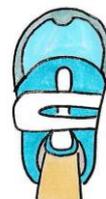
正しい靴の履き方



①靴紐やマジックテープなどを緩め、履き口をしっかりと広げましょう！



②足を入れて、かかとを地面に軽く『とん、とん!』し、合わせましょう！



③靴紐やマジックテープなどをしっかりと締めましょう！

【文献】

- 1) 臨床スポーツ医学: Vol25, No.11 子どものスポーツ医学外来 第7回 子どもの靴の指導 野口昌彦
- 2) チャイルドヘルス Vol21, No.3 特集: 乳幼児の受診 FAQ 9子どもが歩けるようになりました。靴の選び方・履かせ方を教えてください(1歳～1歳半) 松田隆
- 3) MB Orthop Vol31, No.3 特集: 外来で役立つ靴の知識 小児に適した靴 落合達宏