



ほけんだより

令和2年9月



社会福祉法人 風信子館

まだまだ、暑い日が続きますが緑のカーテンの下でゆったり過ごしたり、水遊びで涼みながら暑い日々を楽しんでいます。それでも夏の疲れが出やすくなる頃なので、食事に気をつけ、睡眠を十分にとり体調を崩さないようにしましょう。

今月は、那覇市の「保健だより」より子どもたちの大切な靴選びについて掲載いたしました。参考にさせていただきます。

子どもたちの足の健康を守る 靴の選び方と履き方

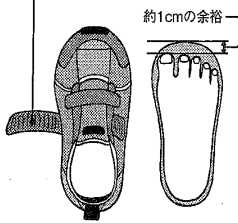
お子さんの歩き方や足と靴について、気になることはありませんか？ 子どもたちの足の健康を守るための、靴の選び方や履き方について考えてみましょう。

☆靴の選び方のポイント



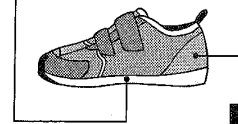
幼児期は足が形成される大切な時期です。留め具のない（スリッポン）靴は避けて、必ずマジックベルトのついた靴にします。履き始めは片側ベルトの靴にします。脱ぎ履きに慣れてきたら、折り返しベルトの靴に移行するとよいでしょう。

ベルト
ベルトは、握りやすく引きやすい幅で、1.5cm程度のもので、ベルトの裏側の面ファスナーは、先端から根元まで広い範囲についていると調節がしやすい。



中敷き
中敷きがあり、取り外しができるものを選ぶ。取り外せるとこまめに洗えて衛生的。時々、中敷きに足を合わせて、サイズの確認をする。約1cmの余裕があるものが適正サイズ。余裕が0.5cm以下になったら靴を取りかえる。

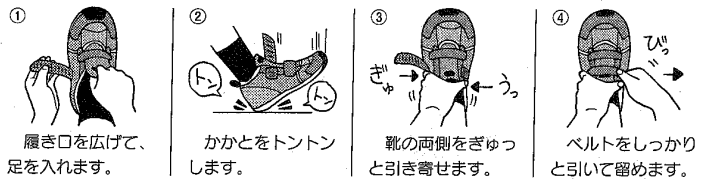
靴底
0~1歳代
足の安定を重視し、ぐらぐらしない靴底が安定したもの。
2歳以降
足や足首が十分動かせるように、先端から1/3が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。



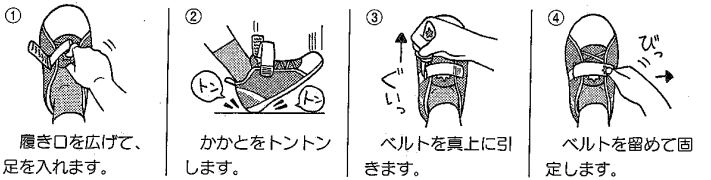
かかと
かかと部分に芯が入っている、かたくて丈夫なもの。

☆靴の履き方

■片側ベルト靴の場合



■折り返しベルト靴の場合



☆靴の脱ぎ方

靴は手を使って脱ぎ、ベルトは外したままにしておきます。

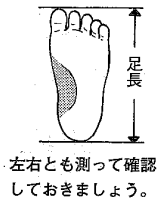


片側ベルトの靴
ベルトを浮かせたまま脱ぎます（ちょうち脱ぎ）。



折り返しベルトの靴
ベルトを三角形に緩めて脱ぎます（三角脱ぎ）。

☆足長と靴のサイズの関係（0~6歳まで）



年齢	足長実測値	歩行に必要な機能量(捨てる)	適合靴サイズ(靴内の前後実寸法)
0歳代	10.5-11.9	+0.6	10.5-11.9 (11.1-12.5)
1~3歳	12.0-14.9	+0.7	12.0-14.9 (12.7-15.6)
4~6歳	15.0-18.0	+0.9	15.0-18.0 (15.9-18.9)

日本の靴のサイズ規格は、足の実寸法に、歩くために必要な機能量(捨てる)をプラスして設計されており、靴は表示された寸法より捨てる寸法大きくつくられています。このことを知った上で、靴を選びます。

監修 早稲田大学 人間科学学術院 招得研究員 吉村真由美先生

こどもの足の発達と靴選び

「どうせすぐちいさくなる」「もったいない」と大きめのサイズを選んだり、いつの間にか靴が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？ 小さかったり、足の形に合わない靴は、足の発達を阻害します。

一方、大きすぎる靴は動きにくいために子どもの行動範囲を狭めてしまいます。

特に幼少児は足の発達が早く、3~4カ月を目安にサイズを測り、適正サイズが確認が必要です。

※因みに15.0cmの子どもに16.0cmの靴を履かせると足と靴の誤差率は1.07cm。これを大人の場合におきかえると23.0cmの人が24.61cmの靴、つまり3~4サイズも大きな靴を履くことになるようです。

短時間だったり、たまの水遊びの時くらいは草履やクロックスでもOKと思います。

子どもたちは、発達の途中です。足の骨もまだまだ柔らかく、合わない靴を履かせ続けると「足の変形」につながるということを認識されて、靴選びをお願いします。