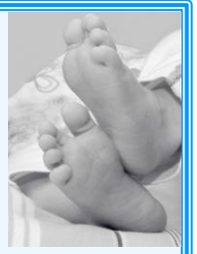
2022.7.26　親子のくつろぎマルシェ

あしいくだより

～赤ちゃんからできるはじめての足育～



足育サロンLink
江川廉　足育アドバイザー®　×理学療法士

～足育(あしいく)とは？～

足の大切さを知り，
足を健康に育てることを，
家庭を中心とした日常生活の習慣，
特に子育てに取り入れ，実践すること

引用：日本足育プロジェクト協会

～現代っ子の足のトラブル～

浮き指

扁平足

外反母趾

- 足に合わない靴を履く
- 運動不足　　など…

⇩

**幼少期から足の変形などの
足のトラブルが増えている!!**

～赤ちゃんの足の特徴～

- 半数近くが軟骨
  6歳にかけてだんだんと
  硬い骨に成長していく
- 6歳ころになると…
  大人と同じ
  骨の数と形となり
  足の特徴がでてくる

大人の足と違い，容易に変形を生じやすい!!

～土踏まず(アーチ)の形成～

産まれたばかりの赤ちゃんの足
⇒土踏まずはない

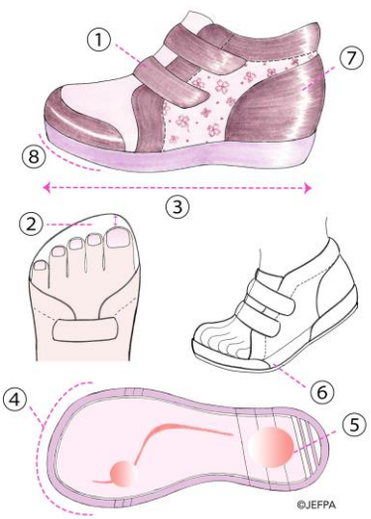
- 3歳ころから形があらわれ始める
- 6歳ころでだいたいの形ができる
- 10歳ころで完成

からだを動かすことを通して筋肉や靭帯、腱が成長
⇒アーチ構造が出来上がる

⇩

**普段の生活や遊び，運動を通して
足をたくさん使ってあげましょう!!**

～靴のチェックポイント～



①ベルトで幅のフィット調節が可能
②中敷きが取り出せる
③適切なサイズ
④つま先に適度なゆとりがある
⑤衝撃吸収性、滑りにくい靴底
⑥足の指の付け根で適度に曲がる
⑦踵がしっかりとしている
⑧つま先が少し反り上がっている

～靴のサイズの選び方～

つま先の余裕の目安として

14.5㎝以下のベビー・幼児用の靴
⇒5-8㎜くらい

15.0㎝以上の幼児用の靴
⇒10㎜くらい

＊書籍やメーカーによって捨て寸の目安多少変わることあり

大きすぎる靴，小さすぎる靴
どちらであっても変形を生じやすい!!

～ファーストシューズの選び方～

靴を購入するタイミングは??

- 室内で10-20歩くらい歩けるようになってから
- 中敷きが外れるものを選ぶ
- 足のサイズを計測
  5-8㎜のつま先の余裕を確認
- ハイカットの方が足首が安定
- 毎月足の計測を行う

NGな靴：踵のないゴム・プラスチックサンダル
スリッポン等
⇒足が固定されず，ぐらつきやすい!!

～靴の履き方～

①座って
履きましょう

②かかと
トントン

③ベルトは
ぎゅ～

足育サロンLink

『子どもたちの未来は足もとから』

困りごと，わからないことがあれば気軽に相談してください!!

@link_ashiiku
Instagram
✉：girasole.090311@gmail.com
LINK_ASHIIKU