

8月のほけんだより

呉市役所
こども施設課
0823-25-3144

令和5年 273号

こどもの足 をすこやかに育てよう!!

生まれてから、少しずつ手足を動かし、ハイハイを始め、立ち上がり、歩き始める子どもたち。成長には個人差がありますが、成長に伴い足は少しずつ変化していきます。近年、扁平足や足の指の変形などの足にトラブルを持つ子どもが増えていると言われています。足にトラブルがあると、体の重心が変化し、姿勢にも影響します。

0~1歳頃

足の骨の成長は未熟で、足を保護するために分厚い脂肪に覆われています。そのため、土踏まずはなく、足全体が地面につくことが特徴です。
ハイハイをすることは、手足だけでなく、腰・お腹・背中中の筋肉を使い、歩き始めるために重要な準備の役割を担っています。

2~4歳頃

転ばずに歩けるようになる2歳頃から、土踏まずが徐々に形成され始めます。土踏まずを作るために必要な筋肉は足の指に繋がっています。
足の成長期に、足の指をしっかり使い、歩く・走る・跳ぶなどの運動で足の筋肉を使うことが大切です。

5歳以降

5歳を過ぎると、大人のようにかかとから着地し、足の指へ重心移動するという基本的な歩行になっていきます。
土踏まずは年齢を重ねるごとに発達し、13歳頃までには完成に近づきます。

本来、足の指には開いたり閉じたり、上下したりして、足にかかる体重を分散させて全身のバランスをとる機能があります。2008年(平成20年)に年長児371名を調査したところ、足の指を全部開くことができた子どもは1割ほどで、土踏まずが形成されている子どもほど、指を開くことができる確率が高いことが分かっています。

足のサイズにあった靴を履きましょう!

靴の中敷きで確認してみましょう!

- ① 靴の中敷きを取り出して、足を乗せて、かかとを合わせる。
- ② 足の幅と長さを確認する。
つま先のゆとりは5mm~10mm程度が良いとされています。
- ③ 中敷きの範囲で、足の指が自由に動くか確認する。

試し履きをしましょう!

普段から靴下を履く場合は、靴下を履いた状態で試し履きをします。

- ◆かかとをしっかり支えているか?
- ◆靴底がしっかり曲がるか?
- ◆年齢によっては、自分で脱ぎ履きできるか?

食事中は正しい姿勢で☆

胸とへその間にテーブルがくるようにする。

イスに深く腰掛ける。

テーブルと体の間は、こぶし1つ分あける。イスと背中の中にクッションやたたんだバスタオルなどを置いてよい。

足の裏が床につかない場合は、踏み台などを置く。

足を使って遊ぼう♪

足指じゃんけん

足でタオルつかみ

お風呂でやさしく足を洗おう♪

足の指や爪まわりは、でこぼこが多く、隙間に汚れが溜まりやすい上に、両足分で約200ml(約牛乳瓶1本分)の汗をかきます。手を洗うように、足の指と指の間や足の裏のしわ、足首など、丁寧に洗いましょう。



足は、でこぼこ道や砂利道、ぬかるみを歩く、大きめの歩幅で歩く、階段を上り下りする、跳ぶ、走るなど、さまざまな筋肉を使い、骨を強くしながら、成長・発達していきます。生活の中で、足をしっかり使っていきましょう!

ゆび 浮き指ってなあに?

親指や小指が内側に曲がっているなどの理由で、指が地面についていない状態を「浮き指」と言います。子どもに限らず、大人の男性の6割、女性の7割が「浮き指」と言われています。足の指が浮くことで、重心の位置はかかとに偏り、非常に不安定です。「浮き指」は、足に合っていない大きめの靴を履くことや足の指の筋力の低下など様々な原因によって起こります。家の中では裸足で過ごしたり、大きめの歩幅で歩くなど、足をしっかり使い、普段から足のサイズに合った靴を選びましょう。

足の指が浮いていることでかかとで重心をとり、頭を前に出して、背中を丸める(猫背)ことでバランスをとりがちになります。

《浮き指》 重心がかかとに偏り、不安定	《正常の足》 3つの重心で安定
------------------------	--------------------

