

## ☆ 靴の選び方 ☆

なぜ子どもの靴に気をつけてあげないといけないのか？ご存知ですか？

本当の理由は、「サイズの合わない靴で転んでケガをしないように」というだけではなかったのです。

赤ちゃんの足は、ほとんど軟骨で出来ていて、とてもやわらかく変型しやすいのが特徴です。5歳くらいまでの間に足が形成されるといわれています。それだけに外からの影響を受けやすく、靴によっては、足の形が変わってしまうことがあります。変形したまま成長し、骨化してしまうとその影響を受け続けることとなります。身体のバランスを崩したまま大人になって、腰痛、頭痛、肩こりの原因になり、場合によっては、歩行困難となるケースもあるようです。安さやデザインではなく、子どもの足に本当に合った靴を選ぶことが重要です。健康に育っていく為には、健全な足であることが欠かせないのです。子どもの足の為に毎日履く「外靴・上靴」には、こまめにサイズをチェックして十分気をつけてあげましょう！！

※できればお古も避けた方よいです。着用頻度が少なかったものであれば問題は、ないのですが、足の形は、たとえ兄弟であっても同じとは限りません。子どもの未発達でやわらかな足の骨は、靴からの外的な影響を受けやすく正しい成長を阻害することがあるためお古の靴は、履かせない方がよいとされています。

### ◎ 靴を選ぶ時のポイント！！

- ① 足首がぐらつかないようにひもやマジックテープで調節できますか？  
やわらかい関節を保護するために足首のくびれまで包み込む深さがあるとよいでしょう。
- ② つま先で足の指が伸びる広さ(幅)や厚み(高さ)があり、  
サイズは、靴を履いてかかとを合わせて指先に7～10ミリ程度ゆとりがあるものですか？  
子どもは、足の指で地面をつかむようにして歩くので指を動かせる余裕が必要です。  
サイズの合った靴を履くことで安定した歩行ができ、指先の障害を防ぎます。
- ③ 靴底は、しっかりしてクッション性があり、厚すぎませんか？  
地面からの衝撃を緩和し足をまもりませんが、厚すぎる靴底は、バランスが取りにくく転倒する危険性があるため要注意です。
- ④ 靴の中の蒸れを防いでくれる吸収性や通気性のよい、軟らかな素材ですか？  
足に直接触れたり、汚れたりしやすいので、洗える素材を選ぶと良いでしょう！



#### ● 病児保育室ママ・パパ談より ●

- ・「なんだかんだで、服よりも靴の方がすぐ駄目になっちゃって、服よりもお金かかっているかもです！」
- ・「保育園にいくときにこそ機能性の良い靴を履かせるようにしてます。お出かけ用にだけじゃすぐにサイズアウトするし逆にもったいないかも！」