

看護師たかこの

すこやか生活

2018年12月

今年も残すところひと月となってしまいました。発表会はいかがでしたか？子どもたちの成長に驚いたことでしょうか。家では見たことのない姿がそこにあっただけではないでしょうか？

11月の朝日新聞で子どもの靴選びの記事があり、気になって少し調べてみました。なぜ気になったかという、私自身が最近靴選びに困っていたのです。いつのころからか左足が外反母趾となり、「足が痛くない」「長時間歩ける」「速足ができる」靴を探すのが大変になりました。失敗続きです。姿勢の問題や右足に比べて左足に力はいらないなどの問題が生じています。靴は大切だと感じています。

調べていくといろいろな専門家たちが学会や研究会等で足の成長と靴の関係について、さらに教育へと展開していることがわかりました。なかでも公益財団法人日本学校体育研究連合会によりますと、日本学校保健会の調査研究で1万人を超える小中高校生の足の計測を行ったところ、「43%もの子どもが爪の痛みや靴づれ、腫痛などのトラブルを経験し、中学女子の30%に外反母趾の徴候が見られた」と報告しています。また5歳児の足の変化として、1980年から2000年までの20年間で、「土踏まずの未形成、浮き指、外反母趾の疑いのある子どもが増加している」と発表しています。さらに最近の報告では「92%の園児に浮き指が見られた」とも言われています。土踏まずは赤ちゃんにはなく、6歳ぐらいまでに形成されます。VONDS編集部によりますと、土踏まずの役割は「体の前後左右のバランスをとる」「足首にかかる衝撃を吸収する」「足裏の血管と神経を保護する」といったものです。土踏まずがうまく形成されないと、扁平足となってしまい、「歩くときに疲れる」「転びやすい」などの問題が生じやすくなるということです。これらの足の問題は靴選びから生じることが多いと言われています。靴は大きければいいのではなく、ぴったりサイズを選ぶことが重要とのことです。子どもは成長が速いので年に2回は見直す必要があります。日本学校体育研究連合会によりますと1) 足にあった靴を選ぶ



2) 正しい履き方を実践する 3) 足指を使うことを推奨しています。

大切な足が健やかに成長するように、靴選びを考えましょう。よいお年をお迎えください

参考：公益財団法人日本学校体育研究連合会「足育」パンフレット足育指導資料