



暑さを抜けたら台風、豪雨と空模様は険しいようです。そんな中、運動会を控え、新しい靴の購入を検討しているご家庭も多いことでしょう。そんな9月にピッタリの「正しい靴の選び方、履き方」をお届けします。

## あけぼの トピックス

発熱が増えています。中野区では、RS、手足口病が流行し、全国的にはインフルエンザが流行し始めています。前に処方された薬、家にあった薬、市販薬などをむやみに使うことはやめてください。悪化する危険性が高いです。必ず、受しましょう。

### 正しい靴の選び方



#### 【正しい靴の選び方 4つのポイント】

##### ① マジックベルト ～足のベストポジションをキープ～

甲の部分がマジックベルトで留められることが大切です。歩くたびに、靴の中で、足は前後に動きます。この、前後へ滑るのを防いでくれるのが、マジックベルトや靴ひもです。かかとトントンで履いて、足のベストポジションを作り、マジックベルトをきつく締め、足の甲と靴をピッタリフィットさせます。ベルトのない靴はおしゃれ靴です。歩きにくく、疲れ易く、脱ぎ易いです。そのため、避難時、事故などの際に命の危険を招くリスクも高くなります。ベルトのない靴は、車での移動や、短時間・短距離の歩行時だけに限定し、保育園でのお散歩用靴としては使わないようにしましょう。

##### ② かかと周りがしっかり ～かかとの安定、まっすぐ立つ～

歩く時、足には体重の2倍の力がかかっています。走っている時は3倍、ジャンプしている時には6倍です。そんな重労働に耐えられるのは、かかと部分を思い切り押ししてもゆがまない、へこまない、しっかりした丈夫な靴です。

##### ③ 靴底が歩き方にピッタリ

0～2歳は歩行が不安定で、横にぶれます。その「ぶれ」を支えてあげる安定感が大切です。靴を置いた時に、靴底がピタッと安定する靴を選びましょう。また、足を支えるかかとから足首にかけての保護性・強度も欠かせません。

3歳以降は、足の親指で地面を蹴り出す動作ができるようになり、歩行が安定してきます。そのため、足をダイナミックに動かせることが大切です。靴を曲げた時に、つま先から1/3の辺り、関節部分が楽に曲がり、クッション性があるものを選びましょう。

##### ④ つま先のゆとり

こどもの足は半年で0.5cmほど大きくなります。大き過ぎる靴を履くと、足が前に滑りゆびや爪が靴の先に押し込まれてしまいます。爪や指がゆがむ原因です。踏ん張れず、かかとに重心がかかり、浮きゆびになります。靴の中で足が激しく動くため、靴は大きくゆがみ、型崩れし、早く壊れてしまい、不経済です。

#### 【靴のサイズを知る】

##### ① 中敷きを見る

靴の中敷きを出して、その上にこどもを立たせます。指先に0.7～1cmの余裕がある状態が「今ちょうど良いサイズ」です。この余裕が0.5cm以下になったら、買い替え時です。

## ② 足の大きさとサイズ測定

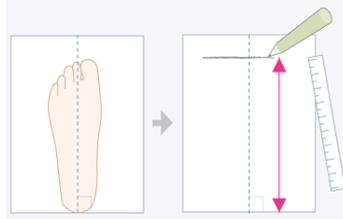
WEBからダウンロードできる、便利な足の測定シートもあります。

例： [http://www.jes.gr.jp/foot\\_keisoku1218.pdf](http://www.jes.gr.jp/foot_keisoku1218.pdf)

### 【 足長、足囲、足幅の測り方 】

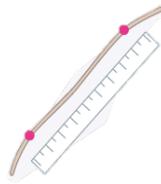
① 足長 いつもの靴サイズではなく、実際の素足のサイズです。

平らな床に紙を敷き、  
踵の中心と人差し指を  
中心線に合わせて  
足を置きます。



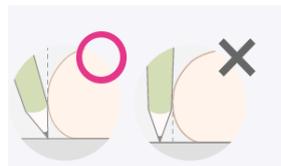
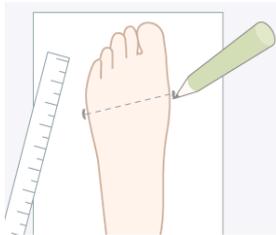
親指か人差し指の長い方に印をつけ、  
紙の底辺からの垂直な長さを  
測ってください。

② 足囲 親指の付け根と小指の付け根の一番出ている部分を通るように、メジャーや紐を一周させてください。



紐の場合は、一周したところに印をつけ、  
伸ばした長さを測ります。

③ 足幅 親指の付け根と小指の付け根の一番出ている部分を結んだ直線を測ってください。



筆記用具を、図のように やや傾けると  
より正確に測れます。

紙の上で印をつけると簡単です。

## 正しい靴の履き方・脱ぎ方

### 履き方

1 靴に足を入れ、  
かかとを合わせる



2 左右を押さえ、  
足と密着させる



3 そのまま、テープ  
をしっかり留める



### 脱ぎ方

1 手でテープを外す



2 かかとを持ち、  
靴を脱ぐ



3 次回履きやすい  
よう、テープは  
外したままにする



おうちで、つま先トントンで履いていた人はいないでしょうか  
あけばののこどもたちは、正しい靴の履き方で出掛け、  
遊んでいます。これも、正しい靴でなければ、できません。  
是非、今月号を参考に、正しい靴を選んであげてください。



## 9月号、いかがでした



寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい気候です。大人は自身が辛くなければ、こどもの症状を理解することが難しいものです。こどものちょっとした変化は体調不良のサイン。「なんか変だな」という違和感は正しい感覚です。その感覚やり過ごさず、必ず受診してください。

寺澤