

志木っ子元気!子どもの健康づくりプロジェクト

健康政策課 ☎048(473)1674

市では、小学校期の「足」の発達に着目し、「足部機能・足部骨格支援事業」を実施しています。今年度は、公立小学校の3~4年生を対象に足の計測と結果のフィードバックを実施し、2月8日(日)には、扁平足の傾向がみられるなど、特に足部ケアが必要な子どもに対するインソール支援を実施します。

また、子どもの足部骨格の成長には、保護者が足部の発達に関する知識や正しい靴の選び方を知ることも大切です。

今回は、足部の状況の確認方法や靴の選び方、フットケアの方法を紹介します。

足部の状況を確認しましょう

①普段よく履いている靴を見てみましょう。図1のように内側に歪んでいませんか?または踵部分が内側に削れていませんか?



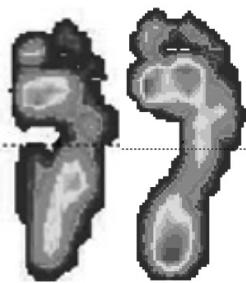
◀図1 (靴の中足部のチェックポイント)

②足踏みをゆっくりしてみましょう。後ろから見たときに、図2のように足が地面に接地した際に中足部が内側に倒れていませんか?



◀図2 (足が地面に着いた時の中足部の動き)

③計測会で撮影した足圧分布を確認しましょう。図3の右側のように、踵の面積が大きく丸い形をしていますか?



◀図3 (足圧分布の例:左図は踵が小さいが、右図は良い状態の踵)

中足部は歩行の際の衝撃を吸収する役割があります。変形したまま成長すると疲れやすくなるほか、外反母趾のリスクも高まります。運動やフットケアで足裏の筋力をつけたり、インソールを入れて中足部をサポートしたり、踵をしっかり支えられる靴を履くなど早期に改善することが大切です。



▲中足部の位置

靴選びのポイントとフットケアの方法 (足爪の切り方)

子どもの足部の骨は軟骨で構成され、10~12歳くらいで踵の骨の大きさや土踏まずの形状が完成し、20歳までに大人のような硬い骨に成長します。生涯自分の足で歩いて生活できる健康な足を育てるため、実践してみましょう。

靴選びのポイント

大きすぎず、小さすぎず
足のサイズにあった靴

足が前後に動かない・
甲の高さが調整できる。
ヒモやマジックテープがおすすめ
×スリッポンタイプなど



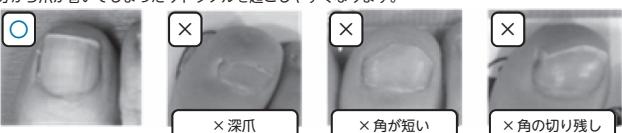
付け根部分のみ曲がる 全体が曲がる



押してもつぶれない 押すとつぶれる

理想的な形と長さ

爪は指と同じくらいの長さにするのが適切です(白い部分は少し残す)。
爪の先端が四角い形になっているのが理想的です。爪の角を無くしてしまう・短く切りすぎてしまうと、
その部分から爪が巻いてしまったりトラブルを起こしやすくなります。



×深爪

×角が短い

×角の切り残し

爪切りの角度

爪と刃は平行にしましょう。
角度をつけてしまうと、
爪の端っこが残り巻き爪になりやすくなってしまいます。



爪の切り方

爪は一度に切らず5回くらい細かくわけて真っ直ぐ切りましょう。
一度に切ってしまうと割れてしまうこともあります。



爪切りの仕上げ

爪切りで爪を真っ直ぐに切ったままだと角で隣の指を傷つけてしまいます。
目が細かいヤスリを使って角を削りましょう。ヤスリは一方通行でけましょ。

