

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

生涯にわたり健康的な生活を送るためには、子どもの頃から健全な身体を育み、正しい生活習慣を身につけることが重要です。市では、令和元年度から小学生を対象に「足」に着目した子どもの健康づくりプロジェクトに取り組んでいます。

足部発達のメカニズム

子どもの健康づくりプロジェクトは、足部発達のメカニズムに基づいて行われています。

これまでのプロジェクトの傾向では、筋力や足部の骨格は家庭や学校で行われる運動やケアにより順調に成長していることが確認されています。

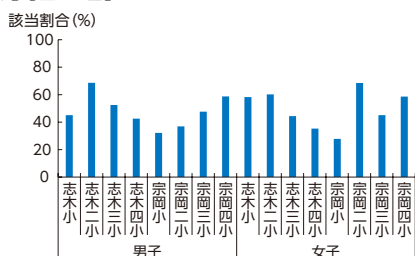
- 0歳～** … 「触れている」、「くすぐったい」という情報が伝達されるのみで立位でバランスを取るなどの情報処理はできません。
- 1～2歳頃** … 足指と足裏から伝達される触覚情報から、バランス機能を発達させようと脳の情報処理がスタートします。
- 4～5歳頃** … 触覚情報からのバランス機能が完成します。足爪がしっかり指先まであり、適切な長さに保たれていると、指先までしっかり使える理想的なバランス機能が身につきます。
- 6～12歳頃** … 足部の骨を成長させ、曲がっているものはまっすぐにする、土踏まずの完成、強い運動ができる筋力と骨量を増やすことが目標になります。

浮指、丸まった指、深爪の状態

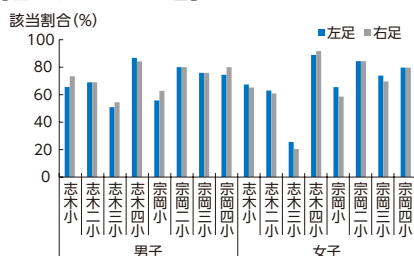
新型コロナウイルス感染症の流行により、足部の筋力の発達が遅れています。

足指が地面に十分に接地していない「浮指」の状態が男子で4割、女子で5割、足指が丸まっているのが男女ともに6・7割、深爪が男子6割、女子4割の状態にあります。

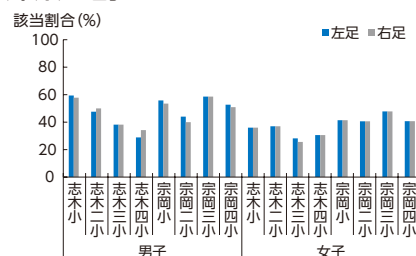
浮指の割合



指の丸まりの割合



深爪の割合



靴選びのポイント・フットケア

足指力向上、足部の筋力の発達のため「靴選びのポイント」に注意し、「フットケア」を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
足のサイズに合った靴

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

靴底が指の付け根で曲がる



付け根部分のみ曲がる 全体が曲がる

かかと 踵がしっかり支えられている



押してもつぶれない 押すとつぶれる

フットケア「足指じゃんけん」

足指で「グー」を作ったときにポコポコとげんこつ
ができるようにチャレンジしましょう

