

## 「新しい一歩はちようどいい靴で」

**そ**ろそろご家庭でも新年度の準備が始まります。ピカピカ

のランドセルや制服。そして、いつも身に付ける靴の買い替えをする方が増える時期です。

**で**も、大人と違ってすぐに大きくなってしまう子どもの足。大きめの靴を選んだりサイズが微妙に合わない上の子のお下がりを履いてよいものか、迷うことはありませんか？今回は、足の発達面から「子どもの靴選び」の提案です。



**4** 歳頃までの子どもの足の骨はやわらかい軟骨状態です。小さく足の形に合わない靴は、

足を変形させたり、膝や腰、内臓の働きにまで影響するとも言われています。また、子どもの足は幅が広く全身を支える力が未熟です。生まれてすぐの赤ちゃんに見られないつちふまずは、走ったりジャンプしたりする経験を積む3歳頃から出来上がってきます。

**つ**ちふまずは足を屈曲させて地面をつかむように踏ん張ったり、弾んだ衝撃を緩和させる重要な役割を担っています。つちふまずを形成する、3〜6歳頃の時期の靴は足を屈曲させやすい靴を選びましょう。

**足**は18歳頃まで毎日少しずつ計測や、靴のつま先を親が触ってきつくないかをチェックすること

が重要です。きつい靴や大きすぎる靴は動きにくいので、転びやすさや疲れやすさを誘発します。合わない靴は重心が不安定となり、足裏のタコのできやすさや足のしびれ、冷え性にまでつながるとされています。大きめの靴を履いていると、脱げないように足の指を踏ん張り、地面を蹴って歩くことができずに扁平足へんぺいそくになりやすくなります。また、指に余計な力が入って、指が曲がる外反母趾の心配も出てきます。同じサイズでも形によって足に合わないことがありますので、大人と同じように子どもの靴選びも試着が大切です。

**そ**うして足に合う歩きやすい靴が見つかったら、これから迎える穏やかな春の日は、散歩に出かけてみましょう。南郷地域の福寿草や御蔵入交流館の芝生に生えるクローバー、川原に顔を出すつくしやふきのとうなど、家の周りやいつもの道でも、においや食感、色彩など五感を刺激される経験が待っています。坂道や階段、でこぼこ道を歩くことで運動の力をのばす経験につながるものです。外の世界への一歩は、「ちようどいい靴で」がお勧めです。



## ◆甲の部分がフィットしている

お子さんが小さいときは、足に合わせて甲の高さが調整できるワントッチテープのタイプがお勧めです。

## ◆かかとをしっかり支え、

足首を包み込む深さがある足が靴の中で動かないように固定することで、安定した歩行がしやすくなります。

## ◆つま先部分に

## 厚みとゆとりがある

5〜10mmのゆとりがあると、足指を自由に動かせます。また、腱や筋肉の発達につながります。

## ◆やわらかく、

## クッション性のある靴底

靴底が指の付け根部分でしっかりと曲がるものがお勧めです。

## ◆サイズの見直し時期

サイズの見直しは、3歳までは3カ月ごと・3歳以降は半年ごとが理想です。

■ えがおスタッフからのおすすめ



【くつくつあるけ】

作：林 明子

お出かけが楽しくなる絵本。優しい色彩で靴に表情が描かれ、ぴよんぴよんなど、赤ちゃんの好きな音もたくさんつまった一冊です。

【さきちゃんのくつ】

作：そうま こうへい

絵：まるやま あやこ

今までの靴とどうやってお別れするか、持ち物への愛情が芽生えた子どもの様子がすてきな一冊です。



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」

(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

[egao@minamiaizu.org](mailto:egao@minamiaizu.org)



栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



今月の野菜

白菜

白菜は、寒い冬を乗りきるために甘くなり、ビタミンCが豊富に含まれているため、免疫カアップに効果的でこの時期には欠かせない野菜です。また、低カロリーな野菜で、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。

白菜には時々黒い斑点があるものがありますが、栄養過多や低温などが原因で現れる症状ですので、問題なく食べることができます。

### 作り方

- ① 白菜は株を4等分して電子レンジに3分かけて食べやすく切って冷ます
- ② 小松菜は電子レンジに1分かけて水さらしをして水気をきり、2cm長さに切る（又は鍋で茹でる）
- ③ 桜えびはフライパンで油しかず、乾煎り（軽い焦げ色をつける）して粗く刻む
- ④ ボウルにごま油、ポン酢しょう油、七味唐辛子を入れ①②を加えて和えれば完成

## 白菜と桜えびの和え物



### 栄養価(1人分)

エネルギー	36kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	1.3g
炭水化物	2.2g
塩分相当量	0.5g

### 材料(2人分)

白菜	80g	ごま油	小さじ1/2
小松菜	30g	ポン酢しょう油	小さじ2
桜えび	10g	七味唐辛子	少々