

子どもの足と靴

子どもの足と大人の足は大きさが違うだけ!?では無く大きく異なります。
小さなお子さんを子育て中の方やお腹に赤ちゃんがいらっしゃる方は
今からでも子どもの足の特徴を知り、子どもの健やかな足の成長を促しましょう。

子どもの足ってこんな足



赤ちゃんは土踏まずがぺったんこ！

土踏まずは成長に伴い徐々に形成されます。7～8歳ごろに土踏まずが徐々に形成され、大人の足の構造に近づいていきます。15歳頃に完全に形成され、身長伸びが止まる頃に足の成長も止まると言われています。骨が全て完成されるまでは骨と骨の間は軟骨でつながりとめられており、軟骨成分は成長するにつれて骨になっていきます。

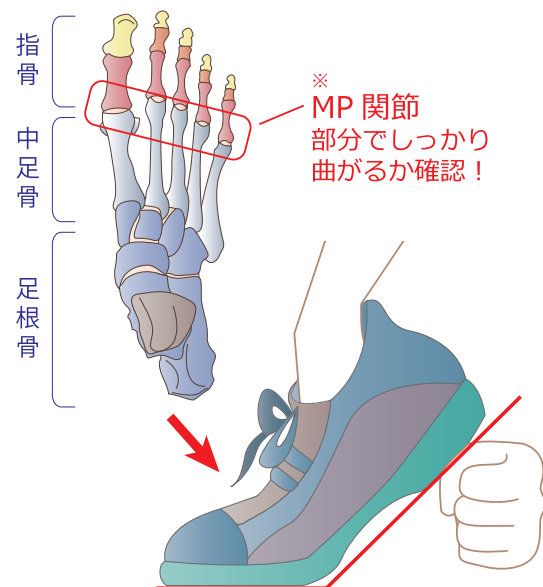
子どもは『偏平足』だから疲れやすい！

買い物のときに子どもが“疲れた”といって抱っこをせがんだり、“足が痛い”と道で座り込んで泣き出したり…という場面に出くわしたことはありませんか？これは子どもの足が偏平足なために重心移動が上手く出来なかったり、地面からの衝撃吸収機能が無いためと考えられます。

大事な靴の選び方

子どもの足は柔らかく土踏まずが無い分、疲れやすい状態です。そんな足の状態を守り、足の健やかな発達をサポートするためにはフットウェアが大切なことは言うまでもありません。靴の選び方の基本は大人と同じ。サイズについては、かかとに合わせるようにし、足と靴のつま先が5mm～7mmほど余裕があるものにします（大人は約1cm）。靴の中敷きを取り出し、その上に立ち、中敷きのサイズに足が収まっているかを試してみましょう。すぐに大きくなるからといって、大きすぎるものを履かせたり、小さすぎるものを履かせたままもNG。お下がりはお断りです。

踵部分がしっかりホールドされ、指の付け根の関節（MP関節※）部分でしっかり曲がるものを選び、履いたときの靴の中の『容積』もフィットしているかどうかチェックしてあげましょう。



ジュニアにとって大事なインソール

成長につれ、正しく骨格が形成されることは子どもの将来にとって非常に重要です。幼少期から適切なインソールを履くように心がけ、少しでもリスクの軽減に努めましょう。体重等により3DOでの測定及び適切なインソール作成が難しい場合は、靴だけでもしっかりとしたものを選んであげるようにしましょう。

3DOでの計測が可能な目安：体重 25kg 以上

李家 中豪 Rinoie Chugo

- 米国足病外科学会公認専門医
- メソジスト病院 チーフ・ポダイアトリック・サージョン
- メソジスト病院 創傷ケアセンター開設センター長
- (株)フィートインデザイン 最高臨床責任者
- (株)ミレニア 最高臨床責任者

